


Vol.3, Number 6 Monday • June 21, 2010 ISSN # 2152-7407

# Зарубки на сердце

*(Моему папе Григорию Таскар посвящается)*



**Виолетта Таскар**

Цыпленочий писк телефона оторвал меня от домашних хлопот. Я сняла трубку... Молчание... Потом прерывистый папин голос:
– Доченька, я плачу...
– Что случилось? – пугаюсь я.
– Я читаю твою статью о мамочке и плачу...Спасибо, дочка...

От сердца отлегло. Несколько дежурных успокаивающих фраз – и я кладу трубку. И снова обступают дела и заботы. А в сердце нет-нет да и кольнет заноза. Ну почему мы так странно скроены? Почему так легко говорим о своей любви и поем панегирик мертвым? И, почему живые годами ждут от нас доброго слова, да так и уходят в вечность, не дождавшись?..

Папа... За свою долгую жизнь я сегодня впервые расскажу тебе, чем ты был для меня все эти годы. Ты ведь знаешь – я умею любить, но не умею говорить об этом. А сегодня попробую...

... Мои мысли уносятся далеко. В те времена, когда меня еще и на свете-то не было. И о которых я знаю только по рассказам моих родителей. Годы, когда зародилась их любовь, пришлись на тяжелое время войны. Они были актерами. Мама пела в Свердловском театре. Туда же приехал актерский коллектив, где ведущим танцором был мой отец. В этом городе и пересеклись на долгие годы судьбы моих родителей. Их любовь длилась 55 лет, пока не ушла из жизни мама...

Актерский коллектив, в котором они работали, обслуживал фронт, военные госпитали. Все это долгое военное время, зимой и летом, жили они в вагонах, которые носили их под бомбами, в жару и в зной, по всему огромному Союзу – от передовой, через всю Сибирь до Владивостока, и обратно на фронт. В грязи, в крови, среди боли и смерти, человеческое естество все-равно стремится к прекрасному...Находит самовыражение в любви... В эти годы и появилась на свет маленькая Маргаритка, моя старшая сестра, которую я так никогда и не узнала... Она прожила на свете всего шесть месяцев. Голод и холод ее военно-вагонного детства не оставили ей шансов на выживание. Несколько дней и ночей она задыхалась от воспаления легких, без лекарств, без врачебной помощи. Ее обессилинный плач прекращался только тогда, когда папа надевал концертные туфли с железными подковками на подошвах, брал ее на руки и танцевал на малюсеньком кусочке пола, в купе вагона. Мелко стучала дробь его каблуков и Маргаритка умолкала... Только в эти короткие минуты мама могла отдохнуть и забыться в тяжелом тревожном сне...

Так длилось несколько дней и ночей. Днем – концерты перед солдатами, ночью – танцы в купе, с умирающим ребенком на руках...

... В одну из таких ночей Маргариточки не стало. Мама, обессиленная за день и сломленная безнадежностью, уснула. Всю ночь папа держал на руках мертвого ребенка и стучали...стучали... стучали его каблуки...

Он знал, – если он остановится, если смолкнет мелкая дробь его концертных туфель, – мама проснется... И он танцевал и танцевал, отодвигая это страшное для нее пробуждение.

На следующий день поезд пришел во Владивосток. Сколотив наспех из старых ящиков гробик, отнес папа Маргаритку на кладбище, выдолбил в мерзлой земле полуметровое углубление и забросал о бледенелыми комьями земли свою первую радость и надежду...

А вечером вышел на сцену... По законам военного времени, – отказ от выступления мог закончится трибуналом. И гремел оркестр, и ярко светили прожектора, освещая веселого, искрометного танцора, выбивающего ногами пулеметную дробь... И сотни солдат, для многих из которых этот концерт, эта радость общения с прекрасным могли быть последними светлыми минутами в их военной биографии, с восхищением следили за этим бешеным танцем...

В первом ряду сидел знаменитый гипнотезер, человек, умеющий читать чужие мысли, как свои собственные, Вольф Мессинг. Он задумчиво смотрел на сцену... затем повернулся к директору театра и сказал:

– Этот человек смеется, а душа его плачет...

– Он сегодня похоронил ребенка, – ответил тот.

Наверное в этот день и появилась на папином сердце первая зарубка. А сколько еще их было, этих невидимых зарубок? Мы об этом не знали. Наша маленькая, женская часть семьи, – сначала я и мама, а потом и моя дочка, – привыкли к тому, что папа неизменно весел, полон юношеского задора и юмора, что он – душа любой компании, что с ним – легко и просто. Что на его плечи можно взвалить груз своих забот и неприятностей, вздохнув при этом легко и свободно. И никогда мы не задумывались над тем, каково ему нести этот груз?.. Мы знали: в семье есть Мужчина. Он выдюжит, он поможет, он спасет...

Страшное слово рак, как смертный приговор, раскололо спокойствие нашей семьи. Врачи беспомощно развели руками. Мама была обречена. Тогда я первый раз увидела плачущего отца. Но длилось это жуткое зрелище всего несколько минут. И снова передо-мной, сломленной горем и обессилевшей от слез, был прежний, спокойный, уверенный в себе, готовый к борьбе отец. Он боролся за жизнь мамы долгие месяцы. Он уволился с работы и увез умирающую маму в Ленинград. Пол года он снимал комнату и жил рядом с онкологическим институтом, где лежала мама. Он появлялся в клинике раньше врачей. Он находил одному ему известные лазейки и дыры в заборе бдительно охраняемой онкологии. А уходил лишь с наступлением темноты. Он не имел права расслабляться, – ведь его жизненной энергии должно было хватить не только ему и сломленной болезнью маме, но и лежавшим в одной палате с ней женщинам. Они ждали его появления порой с

большим нетерпением, чем обхода докторов. Его доброты, заботы, оптимизма хватало на всех...

И он победил смерть. Он вернул маму к жизни. Болезнь отступила и больше никогда не давала о себе знать. А на папином сердце образовалась очередная зарубка. Но мы ничего о ней не знали...

...Я всегда очень гордилась папой. Он был такой жизнерадостный, с ним было так легко и весело, он был таким уверенным и надежным...

Сама себе не отдавая в этом отчета, я с молодости мечтала о том, чтоб мой будущий избранник был похож на отца. Я безотчетно наделяла знакомых мне юношей папиными чертами... Но похожих не было... Может быть потому и не сложилась моя личная жизнь, что я хотела невозможного. Папа был неповторим. Никто не мог заменить мне его. Никто не умел так преданно и бескорыстно, до самопожертвования, любить, как мой папа И может быть именно поэтому, когда страшное слово рак вторично обрушилось, – теперь уже на меня, – я кинулась со своей бедой не к маме (папа научил меня с детства оберегать маму от горя), не к мужу, а к папе. Я знала: он поможет, он вызволит из бездны небытия, он спасет... Тогда ни я, ни он еще не знали Б-га и не были научены обращаться в трудные минуты жизни к Нему – это пришло гораздо позже. Папа нес весь груз тревог и забот на своих плечах...

...И весь путь, пройденый с мамой много лет назад, он повторил со мной... Ленинград, онкология, операция... И выходил. И помог. И новая зарубка легла на его сердце. И опять мы об этом не знали. И снова он смеялся и шутил, и смех его казался легким и беззаботным. Разве что чуть-чуть грустнее стал взгляд, чуть тише и глуше голос...

...Я с детства привыкла к его ребячествам. Когда он ссорился с мамой, он мог зимой выйти на улицу и, в знак протеста, лечь раздетым в сугроб, откуда его, обычно, выуживала моя бабушка, мамина мама, которая души в нем не чаяла. В эти минуты, в порыве благодарности, он всегда обещал купить ей новое пальто, почему-то красное, и, непременно, с капюшоном. Самым большим проявлением агрессии с его стороны было то, как он аккуратно рвал старые фотографии на две части, отделяя себя от мамы. Этот своеобразный способ выражать свою обиду привел к тому, что в доме не осталось ни одной целой фотографии.

И, когда назревала очередная размолвка, я утаскивала и прятала все альбомы.

...А потом не стало мамы. И эта зарубка кровоточила до последнего дня папиной жизни.

Менялись времена и люди. И лишь один папа не менялся. Во всяком случае мне так казалось. И сколько новых зарубок появлялось на его сердце неведомо было никому. Разве только ему самому...

... Да... Мы не привыкли баловать своих отцов лаской и вниманием. Их силу и мужество, стойкость и мудрость мы воспринимаем как должное. Мы не пишем о них стихов и не слагаем песен. Мы не признаемся им в своей любви, считая, что признание в любви – это удел мужчины, удел сильного. А они ждут...ждут тепло го слова... ждут ласкового взгляда... ждут, что мы остановим свой бешеный бег по этому сумасшедшему "фривэю" жизни... Остановимся и просто посмотрим им в глаза. Просто увидим, что они рядом. Что они есть. Что они помогают нам жить Что нам без них плохо...

...Я остановилась. Я оглянулась на пройденные годы. Я успела сказать своему папе:"Спасибо за то, что ты у меня есть... за то, что научил меня любить и страдать... за то, что научил меня быть сильной..." Я успела сказать ему, как он мне нужен. Как сильно я его люблю.

И я увидела по-настоящему счастливые глаза моего папы...

Папы больше нет. Но я успела... А вы?..

*Сакраменто, Калифорния*






# НЕПОВТОРИМЫЙ ИЕРУСАЛИМ

**Пинхас Широков**

## Стена Плача и Храмовая Гора

*Обработка материалов Сержа Вольфсона*

Святая земля, святое место. Почему святая? Потому что Всевышний избрал ее Своей землей, так Им предопределено. А Домом Он назвал Храм на горе Мориа, ставшей называться с сего времени храмовой. Поэтому и место святое. Все пути стали вести сюда, в Иерусалим,ибо на то воля Божья и место это изменить нельзя. Здесь явилась Его сила и слава. Здесь прибывала слава Господа – шехинас. Поэтому дороги многих и текут к этому уникальному месту. Именно на этом месте согласно давним традициям наш праотец Авраам вознамерился принести в жертву своего сына Ицхака. И вот уж царь Давид установил здесь Скинию со скрижалями Завета, дарованными Моисею на Синае. А Храм возвел царь Соломон, его сын.

Иосиф Флавий, знаменитый еврейский историк пишет: *"Царь Соломон приступил к строительству Храма спустя 3102 года со дня рождения Адама. Фундамент был заложен из очень твердых камней,способных нести огромную тяжесть. Здание было возведено из белого камня, на котором покоилась крыша из ливанского кедра. Храм сверкал и ослеплял взоры посетителей обилием всюду разлитого золота. Внутренняя отделка Храма отличалась искусной резьбой, завесами тканей, фигурами херувимов из чеканного золота высотой в 2,5 метра"* Из таких описаний потрясает воображение перечисление утвари, сделанной из меди, а также *"восемьдесят тысяч золотых кувшинов для вина, сто тысяч чаш и двойное количество таких же серебряных подносов"* и т.д., и т.п., включая облачение священников и описание музыкальных инструментов.*"Все это Соломон соорудил в честь Господа Бога, стараясь лишь о том, чтобы достойнее украсить здание Храма."* От этого великолепия не сохранилось ничего, кроме легенд. Но фактом остается его разрушение, случившееся в 586г. до н.э.

Разрушитель его вошел в историю под именем Навуходоносора, именем вавилонского царя, ставшим нарицательным. Это было первое после Египта Изгнание, продлившееся 70 лет.

Мидраш рассказывает, что сами факты Разрушения и Изгнания явились наказанием евреям за нарушения предписаний Господа.

Взглянув на стену мы вспоминаем другой эпизод истории – возвращение из Галута и постройка Второго Храма под началом национального героя Нехимии. По свидетельствам хроник, Храм был скромен, если не сказать убог. И вот тут история вывела на арену удивительную личность, которой мы впоследствии посвятим отдельный рассказ – царя Ирода Великого, который своим волевым решением снес его в одночасье и возвел Храм, равный Соломонову, а, может, и превзошедший его своим великолепием.

В 70-м году н.э. Храм постигла участь Первого: он был разрушен Римом в лице Веспассиана и его сына Тита – полководцев, ставших впоследствии императорами Разрушенный римлянами Храм не исчез без следа, его разлетевшиеся во все стороны осколки материализовались в тысячах синагог Палестины, Вавилона, Египта и Европы. Эти страны и континенты временно, а иногда и навсегда становились евреям домом, но их вера и духовные потребности влекли их сюда – на землю, дарованную им Всевышним, избравшим Иерусалим и этот Храм Своим домом. Остаток западной стены, окружавшей и поддерживающей этот храм, сохранился и в более современные дни был назван Стеной Плача.

**Так что же представляет собой Западная стена, называемая традицией Стеной Плача?**

Какое место, кроме этого, может быть более святым для евреев? – Только это! Ведь именно Первый и Второй Храмы, простоявшие без малого тысячу лет, сохранили целостность народа. Раввины и священнослужители этого места смогли канонизировать Тору, предписавшую, рассеянным по всему миру евреям единую систему жизненных норм. Здесь можно фотографировать и сделать видеозапись,

но не в субботу, ибо соблюдение Шабата – святого дня покоя – одна из основных заповедей иудаизма.

**Храмовая Гора**

Родившаяся в начале VII в., в Мекке, новая религия – Ислам, стремительно дошла до Земли Израильской. Рассказанное Кораном путешествие Пророка Мухаммада на крылатом коне аль-Бураке, в сопровождении архангела Гавриила, из Мекки на Синай – Вифлеем и Храмовую гору Иерусалима, возвело этот город в ранг Святого. Так и появились мусульмане в Иерусалиме. На развалинах разрушенного и заваленного мусором Иерусалимского храма были возведены мусульманские святыни – мечети, которые мы сейчас видим на храмовой горе.

Народное название –Мечеть Омара – прочно вошло в жизнь и лексикон многих гидов. Однако, оно никак не имеет отношения к халифу Омару, т.к. построена после его правления в 686-691 г.г. Вместе с тем, оно имеет право на использование, т.к. закрепляет собой память за легендарной личностью, открывшей Святыню Исламу. Попутно приведу пример, не вызывающий ни у кого возражений: башня и крепость Давида. Построил их царь Ирод Великий, а названы они именем царя Давида, таковы повороты традиции! Сегодняшняя высота сооружения – 43 метра. На внешнее золотое покрытие ушло 80 кг. благородного металла, выделенного покойным иорданским королем Хусейном. И, наконец, кульминационные объекты посещения: аль Масджид Куббат ас-Сахра – Купол над Скалой, сооружение ставшее визитной карточкой Старого города. Это не мечеть в прямом смысле, ибо "масджид" – это святилище, главная функция которого – выражение почтения Святыне, священному камню, расположенному под куполом. Центральное значение придано, конечно же, *Камню Основания*. Существуют тома легенд, связанных с ним. Этот камень считается точкой, в которой концентрируются судьбы мира, здесь был расположен Ган-Эден *(райский сад, в котором пребывали Адам и Ева)*, здесь происходили главные события Божественной истории, здесь находились жертвенники Адама и Авраама.

**Будет ли когда-нибудь стоять еврейский храм на этой горе опять?**

# ВЕЧНЫЙ ЗАВЕТ

**Автор: Д-р Йоран Ларшон**

*Эта статья взята из лекции, прочитанной доктором Йораном Ларшоном, директором Шведского Теологического Института в Иерусалиме. Доктор Ларшон получил первую академическую степень (ВА) в области семитских языков и сравнительного изучения религий в 1973 г., а также докторскую степень по раввинистической литературе (литературе ХаЗаЛ) в 1980 г. в университете в Лунде (Швеция). В своей лекции доктор Ларшон проявил научное мужество, подвергнув сомнению некоторые традиционные аспекты христианского учения. Он подчеркивает необходимость для христианства избавиться от антиеврейских предрассудков и стереотипов, проистекающих из недостаточного знания иудаизма.*

Я никогда не бывал в синагоге, никогда не присутствовал на встрече субботы, никогда не видел никакого еврейского праздника.

Однако, у меня было определенное представление о том, что такое еврей и как он должен выглядеть. В моем воображении слово «еврей» было связано, с одной стороны, с чем-то очень положительным, поскольку я имел некое понятие, что евреи – это народ Б-га, народ, который Б-г избрал, когда Он пожелал дать миру откровение. Я также чувствовал, что евреи – вечный народ, который никогда не исчезнет; что Б-г сохранит их до конца дней, потому что об этом говорилось в Писании.

Однако в понятии «еврей» был и довольно негативный аспект. Поскольку я знал Новый Завет гораздо лучше, чем Ветхий, еврей часто представлялся мне противником Иисуса. Когда я оглядываюсь назад на мое представление о евреях, я должен признаться, что почти отождествлял их с фарисеями, описанными в Новом Завете, как люди Закона, ревностно соблюдающие каждую его букву, но забывающие о любви. Близость к Б-гу они заменили мелочной заботой об исполнении каждого предписания Торы.

Вот с таким представлением о евреях я приехал в Иерусалим. Но я был сильно удивлен, поскольку многого из того, что я о них учил, я не нашел в действительности, когда поселился среди евреев. Например, я слышал в Швеции проповеди о том, как ученики просят Иисуса научить их молиться. Он научил их молитве «Отче наш».

Меня учили, что христианство принесло с собой новое представление о близости к Б-гу, возможность сказать Ему: «Отче наш», «Аба». Евреи были далеки от Б-га. Они жили в страхе и старались достичь праведности собственными силами, тогда как христиане получают благодать через веру. Я был крайне удивлен, когда стал читать *сидур* (еврейский молитвенник), поскольку обращение *«Отец наш, который на Небесах»* повторялось там вновь и вновь. Там есть, к примеру, молитва *«Отец наш»* на три страницы, которая оканчивается такими словами: «Отец наш, Царь наш, помилуй нас и ответь нам, ибо нет за нами (достойных) дел, поступи с нами милосердно и милостиво и спаси нас».

Я обнаружил, что множество вещей, которые, как я полагал, были присущи лишь христианству, оказались общими для христиан и евреев Разумеется, нам не следует этому удивляться, поскольку Б-г Израиля – всегда тот же: вчера, сегодня и во веки веков. Как ни странно, евреи сегодня по-прежнему молятся теми же словами, что Иисус и Его ученики, они пользуются, в основном, тем же собранием молитв, что и Он, и продолжают праздновать те же праздники, которые праздновали Иисус и Его ученики.

И еще в одном я должен был изменить свое представление: меня учили, что через Иисуса ► стр. 14

# ХРИСТИАНСКАЯ МИССИЯ Назарянин

## Доставка посылок и продуктов в страны СНГ

www.nazarenehelp.com

### Украина

0. Бердычев
1.Винница
2.Бережаны
3.Киев
4.Днепропетровск
5.Мариуполь
6.Одесса
8.Запорожье
10.Симферополь
11.Кременец
12.Мелитополь
14.Джанкой
15.Христиновка
16.Донецк
17.Луцк
19.Черкассы
20.Краматорск
21.Первомайск
22.Каховка
23.Харьков
24.Горловка
25.Ровно
26.Красноармейск (Донецкая)
27.Ново-Волынск
30.Львов
32.Черновцы
33.Сарны
34.Николаев
35.Полтава
36.Херсон
37.Хмельницкий
39.Кривой Рог
40.Чернигов
41.Александрия
43.Кировоград
44.Луганск
45.Рокитное(Ровенская)
46.Закарпатье
47.Славута(Хмельницкая)

### Средняя Азия

200.Алма-Ата
201.Бешкек Токмак
202.Сарань
203.Ташкент
204.Джамбул
205. Чимкент
206.Астана
207.Отбасар
208.Балхаш
209.Караганда
210.Тимертау
211.Павлодар
212.Актюбинск
213.Акмолин
214.Семипалатинск
215.Кокчетав
216.Тургай

### Россия

80.Шахты-Ростов
81.Иноземцево
82.Краснодар
83.Волгоград
84.Воронеж
85.Москва
86.Санкт-Петербург
87.Астрахань
88.Тверская обл. (забирать а Твери)
89.Брянская обл.
90.Белгородская обл.
91.Владимирская обл.
92.Ивановская обл.
93.Курская обл.
94.Калининградская обл
95.Калужская обл.
96.Липецкая обл.
97.Нижний Новгород
99.Псков
100.Минусинск-Абакан
101.Новосибирск
102.Свердловск
103.Красноярск
104.Тамбовская обл.
105.Орловская обл.
106.Рязанская обл.
107.Пензинская обл. (забирать в Пензе)
108.Республика Адегея
109.Смоленская обл.
110.Омская обл.
111.Оренбургжская обл
112.Пермская обл.
113.Курганская обл
114.Саратов
115.Самарская обл
116.Томская обл.
117.Тюмень (радиус-150 км)
118.Ульяновск
119.Челябинская обл.
120.Ярославская обл.
121.Калининская обл.
122.Кемеровская обл.
123.Уфа
124.Костромская обл.
125.Новгород (забирать в Новгороде)
126.Алтайский край (кроме горного Алтая)
127.Татарстан(Казань)

### Беларусь

70.Минск и обл.
71.Калинковичи
72.Гомель
73.Житковичи
73.Бобруйск
74.Витебская обл.
75.Брестская обл.
75.Барановичи
75.Б.Малышево
75.Дрогичин
75.Ивацевичи
75.Кобрин
75.Пинск
76.Гродно и обл.

## и с доставкой на дом

## Подробности у наших представителей

**Oregon**

| | | |
|---|---|---|
| **Portland** | Анатолий | 503-777-9039 |
| **Woodburn** | Рая | 503-982-1156 |
| **Salem** | Людмила | 503-587-8721 |

**Washington**

| | | |
|---|---|---|
| **Auburn** | Лида | 253-833-5653 |
| **Bellevue** | Валерий | 425-746-1736 |
| **Belingham** | Света | 360-366-7201 |
| **Everett** (exit 186) | Анна, Петр | 425-438-0389<br>425-314-5775 |
| **Everett** | Анна Кукла | 425-385-2019 |
| **Everett** | Александр | 425-770-5316 |
| **Federal Way** | Таня | 253-946-7882<br>206-306-3511 |
| **Federal Way** | Василий | 253-815-6952 |
| **Kent** | Люба | 253-638-0796 |
| **Mosses Lake** | Василий | 509-762-5716 |
| **Pasco** | Зина | 509-544-0797 |
| **Renton** | Надя | 425-430-0078<br>206-306-3588 |
| **Seattle** | Валя | 206-725-2622 |
| **Sumas** | Таня | 360-599-1277<br>360-676-4847 |
| **Spokane** | Яков | 509-993-5437<br>cell 509-483-4202 |
| **Tacoma** | Леонора | 253-471-9368 |
| **Vancouver** | Таня | 360-944-9612 |
| **Vancouver** | Люба | 360-699-5688 |
| **Vancouver** | Михаил | 360-253-4826 |

**Idaho**

| | |
|---|---|
| Богдан Полячок | 208-863-0297<br>cell 208-898-0759 |

**California**

| | | |
|---|---|---|
| **Antilopa** | Елена | 916-752-5117 |
| **Citrus Height** | Ерика | 916-721-5774<br>916-730-2044 |
| **Modesto** | Игорь, Надя | 209-522-8385 |
| **North Highlands** | Раиса | 916-628-7555 |
| **Rancho Cordova** | Надя | 916-362-9272 |
| **San Francisco** | Виктор | 415-933-6522<br>cell 415-577-5295 |
| **W.Sacramento** | Таня | 916-371-5615 |

**Utah**

| | | |
|---|---|---|
| **Salt Lake City** | Таня | 801-972-0793 |

**Missouri**

| | | |
|---|---|---|
| **Springfield** | Лида | 509-891-5705<br>417-863-7113 |

Приём посылок на Россию осуществляется на **ВСЮ ЕЁ ТЕРРИТОРИЮ** и получать посылки будут на почтовых отделениях получателей

В миссии **"Назарянин"** работает книжный магазин
Более **5000** наименований книг! Широкий выбор Библий, христианской художественной, детской и учебной литературы.

Для того чтобы заказать книги, просто позвоните по телефону
**503-777-9039**
и сделайте заказ.

**Низкие цены**
и возможность получения заказов по почте делают уникальным приобретение любой интересующей Вас книги! (sale 20% от цены в других магазинах)

**Nazarene Ministry of Help PO Box 66787 Portland, OR 97290**
**phone 503 777 9039 fax 503 777 9147**

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ

**Александр Попелянский**
**Dr.Alex Lansky, LMP, PHD**

*(Окончание. Начало в № 3)*

Пассивность ягодичных и брюшных мышц начинает охотно восполняться всегда готовой (как уже упоминалось) к тонической работе поясничной группой мышц.

Не расчитанные на перегрузки, они самостоятельно начинают формировать и поддерживать не свойственное им задание по поддержанию вертикальной позиции, либо удерживанию при пребывании в наклонной позе. Такой порочный двигательный стереотип является более, чем просто разрушительным сначала в преддверьи, а затем в поддержании регулярности обострений. Стоит ли дополнительно разъяснять, в какой мере переустройство моторного характера нижнего отдела спины сказывается затем на выше расположенных?

**Конечно, нет. Однако как же остудить, отучить непослушных «поясничных активистов»? Тренировать ягодичные мышцы и брюшной пресс?**

Не совсем так, хотя мышцы живота, пожалуй упражнять никогда не лишне. При этом требуется подбор такой гимнастики, которая, укрепляя брюшной пресс, не нанесла бы дополнительный вред нездоровой пояснице. А это непросто. Стандартные приёмы неприемлемы. Опять требуется ограждение межпозвонковых дисков от дополнительных испытаний. Вместо качания пресса переразгибанием через скамейку достаточно просто стараться подтянуть колено к плечу, оказывая при этом сопротивление собственной вытянутой рукой. Касательно мышц ягодиц требования отличаются. Важна не тренировка их силы. Как уже обсуждалось, её предостаточно.

Феномен вялых ягодиц, предопределяющий вначале частые обострения, а затем – затяжное течение, формируется от своего рода потери части умения. Происходит «разучивание" включения больших ягодичных мышц в нужный момент биологической механики. Разрушается региональный мышечный автоматизм слаженной работы *(локомоторный паттерн).*

Обратите внимание, например, на картину стереотипа активности мышц стоящего за станком токаря, жалующегося на хроническую поясничную боль. Его мускулатура внизу спины будет натянута, как струны, тогда как ягодицы и живот безучастно свисают. У здорового – напряжение перераспределено почти равномерно. Следовательно, необходимо научиться сознательно концентрировать внимание на включаемости ягодичной мускулатуры в ответственный момент разгибания, сгибания, наклонного зависания и вертикального стояния. Ликвидация излишнего старания поверхностных мышц поясницы подвластно при этом целенаправленному массажу. Его содейст-вие здесь очень кстати. Со временем наработается привычный автоматизм. Таким образом, путь к избавлению от болей в спине начинается с обучения заново умело пользоваться ключевыми группами мышц, поддерживающими позвоночник в здоровом состянии.

**Что-то не приходилось встречаться в лечебных заведениях с практикой обучения непарализованного человека мастерству владения своим телом. Такое инструктирование имеет место?**

И нет, и да. Нет, потому что ловкости управления собственной моторикой действительно обучают далеко не в каждом реабилитационном департменте. Да, потому что приёмы так называемой самостоятельной лечебной помощи, аутотерапии уже давно демонстрируют по всему миру. В Северной Америке родственный метод восстановления здоровья называют, переводя дословно: *«скелетно-мышечное перевоспитание».*

**Кто же занимается столь индивидуальной работой с пациентом и как активно ?**

Некоторые остеопаты, хиропракторы, мануальные и физиотерапевты, специалисты по массажу включают в лечебный сеанс инструктаж и контроль по оздоравливающему двигательному поведению. Метод обновления координации физического баланса не очень популярен в реальности хозрасчётной медицины. Кураторы прибегают к его помощи не очень охотно.

**По какой же причине?**

Не по одной. Во-первых, требуются достаточно ощутимые затраты времени и терпения для показа, коррекции, проверки усвоенного. Во -вторых, ещё недавно не было отдельной статьи компенсации медицинских затрат при столь скрупулёзном индивидуальном подходе.

Не выгодно, да и ответственности со стороны инструктирующего, равно как и пациента, послушание которого в выполнении домашних тренировок скрыто, неизмеримы. Возможно ли потом разобраться в законном порядке, кто виновен в неэффективности лечения? В-третьих, умелое преобразование фазотонических согласований, преподавание независимого самовосстановления избавляет больного от необходимости частой записи на приём. Нужно ли провайдеру так *«пилить ветку, на которой сидит»?* Поэтому редкие специалисты, реально или ментально свободные от прямой экономической зависимости, вплетают описываемые проблемы в свою практику.

Как видим, столь полезный профилактический и восстановительный метод в

широком аспекте работает довольно скромно.

**Каков же способ его получения?**

Не очень обнадёживая на сегодняшний день и не настаивая на высокой коорректности сравнения, следует ответить на примере отдыха: *«Всё включено»*. Его почти нет в США, во многом – по только что изложенным причинам. Превеликое раздолье для жалоб, недовольств, судебных разбирательств. Не наготовишься! Ни к ответам, ни к столу. А в Мексике и других странах такой заманчивый сервис – пожалуйста.

Несовершенство и недостаток законов, их неисполнение становится вдруг продуктивным соблазном для нас с вами. Любая медаль имеет две стороны. Подчёркнутая осторожность, высочайшая избирательность и расчётливость лечебного исполнителя в США оборачивается потребностью больного обращаться к альтернативным кудесникам, включая знахарей, ясновидцев, костоправов и т. д. Тем не менее, существуют, как и в любом деле, образованные профессионалы, мотивированные желанием поставить больного на ноги надолго. Они предпочитают позитивное общественное мнение об их деятельности известной тактике, позволяющей сделать больного своим постоянным клиентом.

**Каким же мерам «примагничивания клиентов» противопоставляется самоотдача целителя, его репутация?**

Обходные пути хорошо известны не только деловым провайдерам, которые умело пользуются неосведомлённостью и сиюминутной растерянностью больного.

**Каким же всё-таки образом?**

Если угодно – мастерски недолечивая, недоговаривая, недоучивая, недоразъясняя, недопоказывая. Путей заманивания, привязывания, введения в заблуждение немало. Огромное количество предприимчивой комбинаторики подчинено такому маркетингу! Тем не менее, искренние медики есть, в том числе и в вашем окружении. Хотелось бы напомнить об этом и воодушевить.

## ЕВРЕЙСКИЕ ШТУЧКИ

Бил Гейтс объявил о конкурсе на вакантное место генерального директора «Майкрософт - Европа». Было приглашено 5000 человек, собравшихся в огромном зале, среди которых оказался Морис Коэн, сефардский еврей из Парижа.

Билл Гейтс, сердечно поблагодарил присутствующих и попросил всех, не умеющих пользоваться языком JAVA, выйти. 2000 человек покинули зал. Морис Коэн подумал: хоть я и не знаю этого языка, но что я потеряю если останусь? Далее Билл Гейтс попросил, чтобы все, не имеющие опыта руководства группами свыше 100 человек, покинули зал. 2000 человек покинули зал. Морис Коэн подумал, хоть у меня и нет такого опыта, но что я потеряю, если останусь? Затем Гейтс попросил покинуть зал всех, не закончивших университет с отличием. Еще 500 человек вышло из зала. Морис Коэн подумал: я бросил школу в 15, но что я потеряю, если останусь? И опять остался. Тогда Билл Гейтс попросил покинуть зал всех, не знающих сербского и хорватского языков. 498 человек ушли. Морис Коэн подумал: хоть я и не знаю этих языков, но, черт побери, что я потеряю, если останусь?

В огромном зале сидят Морис Коэн, Билл Гейтс и еще один претендент. Гейтс подошел к соискателям поближе и сказал:

– Я вижу, только вы двое владеете сербским и хорватским языками. Поэтому я хочу послушать, как вы будете общаться на этих языках.

Морис повернулся к своему собеседнику и невозмутимо произнес:

*– Ма ништана а-лайла а-зе ми-коль а-лейлот?**

На что второй ответил:

*– Ше-бехоль а-лейлот ану охлим хамец у-маца, а-лайла а-зе куло маца.***

** Чем отличается эта ночь Песаха от всех ночей целого года? (перевод с иврита, традиционный вопрос пасхального седера)*

*** Тем, что все ночи целого года едим мы все, что хотим, а в эту ночь только мацу (перевод с иврита, традиционный ответ на вышеуказанный вопрос)*

### Мицва и кража

У одной еврейки выпал кошелек. Шедший за ней человек поднял кошелек, отдал его женщине, потом, продолжая за ней идти и улучив удобную минуту, украл у нее тот же самый кошелек. Люди, видевшие это, спросили с удивлением:

– Почему это, Мойше, вы поначалу вернули ей кошелек, а потом все-таки украли его? На что вор ответил:

– Понимаете ли, возвращение потерянного - это мицва Если мне случается исполнить мицву – я делаю это с радостью. Ну, а воровство – моя профессия. Одно другому мешать не должно.

## РЕПЛИКА

В редакцию нашей газеты поступило много звонков по поводу статьи Яна Дерецкого, а вернее – той ее части, где автор негативно отзывается о русских врачах и фельдшерах, и призывает *"бежать от них"*…

Газету обвиняют в том, что этот материал был напечатан на ее страницах.

Дорогие друзья! В Америке отсутствует цензура и на страницах печатных изданий может появлятся мнение любого журналиста или просто читателя, за исключением материалов, открыто призывающих к бунту против власти, расизму или человеконенавистничеству. И именно поэтому в печатных изданиях обязательно идет редакторская сноска о том, что газета не несет ответственности за предоставленный в нее материал и **не во всех случаях согласна с теми статьями, что присылают авторы.**

Но редакция не имеет права дискриминации к любому автору, пожелавшему напечатать свой материал на ее страницах. Не является исключением и наша газета, где редакция извещает своих читателей обо всем вышесказанном. В то же самое время мы открыты для дискуссии и читатели или журналисты, не согласные с теми вопросами, которые поднимают на наших страницах отдельные авторы, могут присылать нам полемические материалы, которые мы с удовольствием будем печатать.

Истина познается... нет, не в споре... скорее в мирной полемике. Ждем ваших материалов, опровержений, полемических и дискуссионных заметок. Мы готовы к честному и открытому разговору.

*Редактор газеты "Наши ВЕСТИ"*
*Анатолий Шолом*

# Я ЗАЩИЩАЮ....

В газете "Наши ВЕСТИ" был напечатан очень важный и нужный материал Яна Дерецкого, который несомненно поможет многим нашим соотечественникам более безболезненно пройти через жернова бюрократической машины социальных служб Америки. Лишь в одном я позволю себе вступить с ним в полемику. Это касается русских врачей и фельдшеров. Все, о чем я буду писать, касается моего личного опыта и опыта членов моей семьи.

Я живу в Америке 18 лет. Приехала сюда уже инвалидом 1 группы после онкологической операции. И все 18 лет я являюсь клиентом исключительно русских врачей. И ни разу за эти долгие годы я не пожалела об этом.

Мне везло на прекрасных, знающих, сердечных людей и высоких профессионалов. Я очень больной человек и при этом – исключительный оптимист, что и держит меня на ногах. Дважды я перенесла онкологические операции, сопровождаемые очень жесткой и длительной химиотерапией, мне удалили желчный пузырь, у меня тахикардия, астма, я дышу с помощью кислородного аппарата, у меня остеопороз и ревматический артрит, после химиотерапии у меня отнимаются ноги... короче, легче перечислить болезни, которых у меня нет. И со всем этим букетом, лишь один раз в жизни, когда отсутствовал мой доктор – я попала к врачу-американцу. Он осмотрел меня и сказал, что с моим здоровьем можно лететь в космос. А буквально через 10 дней, когда вернулся мой русский врач-терапевт – он послал меня на обследование и у меня обнаружили вторичное заболевание рака. Ну и при чем тут национальность врача? Просто один был ответственным человеком и настоящим профессионалом, а второй во всех русских видел лишь симулянтов. Так, такие врачи есть среди любых национальностей.

Лично мне гораздо легче общаться с русскими врачами, потому что у нас один менталитет и у многих из них отношение к больному не столь регламентированное. В Сакраменто одно время меня лечила отличный врач со всесторонними знаниями, Татьяна Кидд. И тем не менее, она не получила право практиковать как доктор, а лишь как фельдшер. Столько помощи, как я получила от нее, я не получала ни от одного дипломированного врача. Когда мой 86-летний отец, который был прикован к постели, серьезно заболел, я расплакалась у нее на приеме и рассказала, что мне очень тяжело транспортировать его к врачу, он, измученный операциями, отказывается от неотложки, а врачи по домам тут не ходят. И тогда доктор Кидд пришла к папе домой, прослушала его, определила двустороннее воспаление легких и вызвала скорую помощь. Я пыталась заплатить ей за визит, но она категорически отказалась от денег. Ни один американский врач этого бы не сделал.

А вообще-то, мне претит сама постановка вопроса: лечиться у русских, американских, китайских или каких-либо других врачей. Лечиться надо у хороших врачей, независимо от их национальности. Русским врачам очень непросто тут получить подтверждение своим дипломам и практиковать в качестве докторов, поэтому, если им это удается – это, как правило, очень хорошие доктора. И здесь, в Белавью, мне снова повезло с таким доктором, я лечусь у Татьяны Кутси и очень довольна и ее знаниями, и ее отношением ко мне.

Ну и в отношении заполнения писем, анкет, опросников для получения больными людьми социальных льгот. Да, соглашусь, что это непростой вопрос.

Многие очень хорошие доктора не в курсе того, как правильно это сделать в соответствии с требованием той или иной службы. Здесь столько подводных течений, к которым может придраться социальный работник или суд, что не всегда знаешь, где упадешь. Но и тут не стоит отчаиваться.

Во-первых, существуют службы, типа той, которую и представляет Ян Дерецкий и которые могут подсказать, как верно заполнить те или иные документы на основании болезней клиента (я имею ввиду исключительно форму, поскольку о заболеваниях знает сам врач) в соответствии с требованиями социальных служб и на основании того опыта, который они наработали в процессе ведения дел своих клиентов. Они всегда могут совместно с доктором выработать нужный для того или иного случая документ. Во-вторых, сам клиент должен внимательно перечитать полученный документ, поскольку он заинтересован в том, чтоб ничего не было упущено и все графы были заполнены верно. В случае, приведенном Яном Дерецким как пример, клиент безусловно должен был перепроверить графу о том, может ли он работать, и указать врачу на тот факт, что она осталась незаполненной. Опять же – это касается лишь отдельных врачей. В большинстве случаев доктор знаком с требованием составления писем и документов в социальные службы. Опять же приведу пример своего терапевта в Сакраменто. На 8-й программе ежегодно необходимо обновлять пакет документов и справки от врача. Я обратилась к своему терапевту с просьбой просто подтвердить мои заболевания. Но он, зная о том, что у меня постоянно по ночам сильные приступы астмы и тахикардии, написал письмо на программу о том, что мне необходима дополнительная жилплощадь для человека по уходу, чтоб ночами я была под присмотром. Я даже не знала, что такое возможно. Но он знал законы и мне дали дополнительную комнату.

Дорогие мои! Легче всего поставить клеймо на целую группу добросовестных, знающих и профессиональных работников медицинских офисов. Но я твердо убеждена, что так же, как есть хорошие и плохие люди, вне зависимости от их национальности, так же есть хорошие и не очень хорошие врачи, тут снова национальность не причем.

И тут право выбора всегда за нами!

**Виолетта Таскар,**
**газета "Наши ВЕСТИ"**





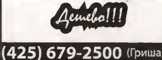












► мы получили религию, в которой гораздо больше любви. Мы все слышали: «Вот заповедь христианской любви: возлюби Б-га всем сердцем твоим и возлюби ближнего как самого себя». И кто не слышал о «золотом правиле», как о чем-то типично христианском? Один раввин как-то объяснил мне, что в этом сущность всей Торы и что заповедь о любви находится почти точно в середине Пятикнижия Моисеева (Левит 19:18). А «золотое правило» –это еврейское толкование этой заповеди.

Известный еврейский мудрец Гиллель, который жил за несколько лет до Иисуса, выразил его следующим образом: «Не делай другому того, что ненавистно тебе. В этом вся Тора. Все прочее – комментарии. А теперь иди и учись». Положительная формулировка «золотого правила», каким мы встречаем его в Новом Завете, нередко встречается в еврейских источниках. Здесь уместно рассказать, как мудрецы толкуют заповедь «око за око, зуб за зуб» (Исход 21:24).

Традиционное еврейское толкование этой заповеди, в сущности, мало отличается от «золотого правила»! Еврейская традиция никогда не толковала ее как заповедь о мести, напротив, она говорит о необходимости компенсации за причиненный ущерб. Когда Иисус предостерегает против мести (Матфей 5:38), Он поступает согласно этой доброй еврейской традиции.

До приезда в Израиль я считал, что еврей, исполняя заповеди, пытается заслужить пропуск в Рай в загробном мире, а сами заповеди рассматривает как своего рода ступеньки на небо. И еще раз пришлось мне сильно удивиться, когда я услышал молитвы евреев, вроде тех, что они произносят каждое утро: «Властелин всех миров! Не в виду заслуг наших мы повергаем наши моления пред Тобою, но в виду Твоего великого милосердия. Что мы, что наша жизнь, что наша милость, что наша праведность, что наша помощь, что наша сила, что наше могущество? Что нам говорить пред Тобою, Боже наш, Боже отцов наших. Ведь все могучие – ничто пред Тобою, а мужей именитых словно не было вовсе, и мудрецы– как невежды, и разумные – как лишенные разума. Ибо их дела многочисленные– ничто, а дни их жизни – суета пред Тобою, и превосходства человека над скотом нет, ибо все суета».

В этой молитве еврей хочет выразить, как он мал перед Б-гом и как мало, в сущности, значит его праведность перед Всевышним. Он ставит проблему, общую для всякой молитвы: как может человек, сознающий свою малость, обратиться к Б-гу и надеяться, что он будет услышан? Ведь мы – только прах Мы - грешники, и все же мы приходим пред лице Б-га, и хотим говорить с Ним, и ожидаем, что Он услышит нас. Как осмеливаемся мы обратиться к Царю мира?

Ответ заключается не в попытке найти в самих себе то, что делает нас достойными обратиться к Нему. Ответ прост: мы молимся, потому что так нам заповедал Б-г. Продолжение вышеприведенной молитвы следующее. «Но мы народ Твой, сыны Твоего завета...» Б-г сначала говорил с нами и открылся нам. Он хочет общаться с нами. Так что когда мы молимся, мы как раз отвечаем Б-гу. Молиться –прежде всего значит отвечать! ► стр.15

► Теперь видим, что эта утренняя молитва выражает как раз то смиренное отношение к Б-гу, которое мы, христиане, считаем идеалом. Мы находим здесь ту же нужду в милосердии и милости, потому что этому учит нас наш Б-г через всю Библию, от начала и до конца.

Нас часто учили, что иудаизм – это религия закона, которая учит зарабатывать спасение добрыми делами. Ничто не может быть дальше от иудаизма. Можно привести множество традиционных еврейских текстов, доказывающих это. Но, может быть, для иллюстрации отношения еврея к Б-гу достаточно привести этот маленький рассказ. Он относится к раннему хасидскому движению в Восточной Европе, которое было настоящим духовным пробуждением в иудаизме.

Знаменитый рабби Израиль Бааль Шем Тов узнал, что Б-г собирается наказать его общину за грехи ее представителей. Рабби решил заступиться за евреев, воззвал к Б-гу и попросил Его не наказывать общину. Он напомнил Б-гу о всех Его обещаниях в надежде, что Б-г отменит наказание. Тогда послышался голос с Неба: «Я не накажу общину, но за то, что ты говорил против Меня, у тебя не будет доли в будущем мире». Дальше рассказывается, что рабби тогда очень обрадовался. Он запел хвалебную песнь и сказал: «Теперь я могу служить Господу и людям бескорыстно и с чистым сердцем, без соблазна даже подумать о возможности получить награду». Подобный рассказ мог сохраниться в еврейской традиции только потому, что они видели в нем правильное отношение к Б-гу, считали его очень поучительным. Может быть, и нам, христианам, следует использовать этот пример для воспитания?

Есть немало аспектов живого иудаизма, о которых нам надо бы узнать побольше.

Теперь я хочу остановиться на другой проблеме. Когда я начал ходить в синагогу и читать сидур на иврите, некоторые евреи выражали удивление, так как меня трудно принять за еврея. Поэтому они спрашивали меня: «Ты еврей?» Я конечно признавался, что нет. Тогда они спрашивали: «Если ты не еврей, зачем ты тогда читаешь Танах и наш сидур?» Я был рад случаю рассказать им, как я отношусь к еврейскому народу. Я говорил им, что их Библия – священная книга также и для меня как христианина. Я ожидал, что они будут рады это слышать, но их реакция был иной. Вместо того, чтобы радоваться, они задавали мне очень трудный вопрос: «Если это священная книга для тебя, почему ты не исполняешь ее заповеди? Например, ты соблюдаешь Шаббат?» «В сущности, нет», – пришлось мне признаться. Я без колебаний езжу в субботу и делаю многое другое, что Закон запрещает. Тогда они перешли к следующему вопросу: «Ты соблюдаешь кашрут?» «Мне пришлось признаться, что я не делаю и этого. Так что мое заявление, что я считаю Танах священной книгой, вновь и вновь подвергалось сомнению.

Что мы, христиане, имеем в виду, когда говорим, что верим в Ветхий Завет? Я никогда серьезно не ► стр. 16

▶ задумывался над этим вопросом, пока мне не задали его евреи.

Я хочу рассказать вам об одном случае, когда передо мной возник подобный трудный вопрос. Это было в одну из суббот в Иерусалиме. Наш Теологический институт расположен в районе, где живет много набожных евреев из Ирака. У них много детей, и они довольно бедны. Я иногда беру их детей прокатиться по городу в моей машине, и это всегда доставляет нам большое удовольствие. До наступления субботы я обычно ставлю машину на стоянку напротив института, которая находится за пределами района, где в субботу запрещено движение транспорта, так как наш район очень ортодоксальный. Однажды в субботу я собрался куда-то ехать, и соседские дети подбежали ко мне со словами: *«Тен лану тремп»* («Прокати нас»). Я сказал: «Разве вы не знаете, что сегодня суббота? Ваши родители будут очень, очень огорчены, если вы сегодня прокатитесь на машине. Что они скажут, когда узнают, что со мной вы нарушили субботу?» Дети меня поняли сразу. И сказали: «Ладно, может быть, тогда ты нас завтра прокатишь». Но наша беседа на этом не закончилась. Они увидели, что я открываю дверь машины, и спросили: «А как же ты? Почему ты ездишь в субботу?» Разумеется, я попал в очень трудное положение. Я собирался сделать как раз то, что не разрешал им. Что я должен был им ответить? Мог ли я ответить так, как наверное ответило бы большинство христиан: *«Знаете, дети, теперь Тора уже исполнена, поэтому вместо субботы мы отмечаем Воскресенье. Ваши правила уже больше не имеют значения, потому что пришел Христос и исполнил их. Так что теперь их уже не нужно исполнять»*? Я не сказал этого детям, потому что знал заранее ответ. Дети бы мне напомнили слова из Книги Исход (31:13-17): *«Скажи сынам Израилевым так: субботы Мои соблюдайте; ибо это – знамение между Мною и вами в роды ваши, дабы вы знали, что Я Г-сподь, освящающий вас. И соблюдайте субботу, ибо она свята для вас: кто осквернит ее, тот да будет предан смерти. Кто станет в оную делать дело, та душа должна быть истреблена из среды народа своего. Шесть дней пусть делают дела; в седьмый – суббота покоя, посвященная Господу: всякий, кто делает дело в день субботний, да будет предан смерти. И пусть хранят сыны Израилевы субботу празднуя субботу в роды свои как завет вечный. Это – знамение между Мной и сынами Израилевыми навеки; потому что в шесть дней сотворил Г-сподь небо и землю, а в день седьмой почил и покоился».*

Здесь сказано, что суббота – это знамение между Б-гом и Израилем, через которое Г-сподь освящает Израиль. А самое главное, здесь повторено, что это вечное знамение завета! Оно дано навечно! Если я скажу этим детям:«Знаете, теперь это отменено», они спросят: «Что же тогда для тебя значит «вечный»? Ты считаешь, что «вечный» – это на тысячу лет или что-то в этом роде?» Конечно, «вечный» значит вечный, то есть до конца мира, включая и сегодняшний день! Так что сирена, которая звучит в Иерусалиме каждую пятницу перед наступлением субботы, является знаком, что слово Б-га навсегда неизменно, поскольку Он сказал, что день Субботний будет вечным знамением завета между Ним и Его народом - Израилем. Тот факт, что Его ▶ 21

► народ по-прежнему соблюдает этот день, является для меня знамением, что Б-г остался верен Своим словам и не нарушил завета с *Израилем*. Это первое, что мне хотелось бы сказать.

Второе. Я думаю, что когда мы читаем тексты, подобные вышеприведенному, и хотим остаться верными Библии, мы не можем сказать с легкостью: «Это написано только в Ветхом Завете, но теперь мы умнее, потому что у нас есть Новый Завет». Разве Ветхий Завет – не такое же Святое Слово Б-га? И разве обещание или заповедь из Ветхого Завета не столь же важна, сколь и из Нового? Разве мы не верим, что Б-г вечен и что Он же – Б-г и Ветхого, и Нового Завета?

Разве Он не сказал: «Не нарушу завета Моего и не переменю того, что вышло из уст Моих» (Псалтирь 88:35)? Давайте не станем забывать, что Ветхий Завет – это единственная Библия, которая была у Иисуса, апостолов и первых христиан!

Я сказал детям: «Знаете, дорогие мои друзья, я не еврей».

– О, – удивились они, – ты не еврей?

– Они никогда прежде об этом не думали.

Один маленький мальчик спросил:

– И тебе не делали обрезания?

– Нет, – ответил я.

Тогда он сказал:

– Это нехорошо.

– Почему? – спросил я.

Но его старший брат объяснил:

– Он бен-адам, т.е. сын Адама, что на иврите означает «человек».

Это слово выражает человеческое достоинство.

Поскольку Адам, а не Авраам был первым создан по образу Божию.

И мы продолжали говорить о том, что через Авраама мы братья. И маленький мальчик скоро понял, что как нееврей я могу не соблюдать Шаббат, как знак завета между Б-гом и Израилем и что я не нарушаю законы Торы тем, что живу не так, как они.

Когда я садился в машину, они кричали: *«Лехитраот махар, им ирце Хашем»*

До встречи завтра, если будет на то воля Б-га.

# Квалифицированные советы водителям от адвоката Бориса Петренко

*(Окончание. Начало в предыдущем номере)*

На дороге никогда не соглашайтесь на тесты подобные так называемым "Field Sobriety Tests". Они включают осмотр глаз с фанариком *(Horizontal Gaze Nystagmus)*, стойку на одной ноге *(One Leg Stand)*, хождение по полосе с поворотом *(Walk and Turn)*, а также отсчёт цифр или английского алфавита в обратном порядке.

Как было сказанно раньше, вы должны дать соглашение лишь на вдох в трубку в полицейском участке или на анализ крови в госпитале.

**Никогда не соглашайтесь вдыхать в трубку на дороге.**

Эту трубку полицейские называют "Alco-Sensor" или PBT (portable or preliminary breath test). Такой тест служит основанием для вашей задержки. Не путайте тест на вдыхание в трубку в полицейском участке или анализ крови в госпитале с тестом "Alco-Sensor" или PBT (portable or preliminary breath test), который делают на дороге в момент задержания.

**Не отвечайте ни накакие вопросы в полицейском участке!**

В полицейском участке вас могут попросить заполнить информацию на специальной форме. Очень часто полицейский делает это сам. **Не подписывайтесь ни на каких документах или формах и откажитесь заполнять их или отвечать на них.** Вся эта информация с вашей подписью будет использоваться против вас для возбуждения криминального дела в уголовном суде.

**У вас есть право на один звонок!**

Вы имеете право позвонить адвокату, обязательно воспользуйтесь им.

Опыт общения с клиентами натолкнул меня на написание этой публикации. Мои клиенты – честные, верующие в Бога люди. Они верят, что должны отвечать на все вопросы и во всём помогать полицейским. Сами того не зная, они помогают полицейскому в сборе информации против себя же, которой изначально у полицейского нет. Полицейский всегда выглядит как друг, он обычно очень вежлив, в некоторых случаях может даже предложить кофе или воду, может обнять и сказать, что всё хорошо понимает. Но при всём этом, по заключению из моей богатой практики, я убедился, что, в основном, полицейские – это люди не верующие, очень часто они представляют лживые рапорты в суд.

Именно поэтому, я часто наблюдаю за шоком, который порой испытывают мои клиенты, когда я зачитываю им основания возбуждения уголовного дела против них. Они возмущаются и негодуют, поскольку полицейские лгут в своих рапортах, искажают данные ранее моими клиентами объяснения.

**Помните об этих советах. Они помогут мне и вам защитить ваши интересы в суде.**

**Для бесплатной консультации, пожалуйста, звоните по телефону:**

**206-234-4123**

Буду рад ответить на ваши вопросы и по возможности помочь вам.

**С глубоким уважением к читателям, адвокат Борис Петренко**



ИСТОРИИ *Житейские*

# БЫТЬ БОГАТЫМ

Берел никогда не стремился стать богатым. Он был обыкновенным евреем, вполне довольным тем, что он имел. Когда он молился – а молился он, разумеется, трижды в день – то просил Б-га о многом, но не о богатстве.

Он просил здоровья и счастья для детей, просил дать ему больше разума для понимания Торы и больше чувства в сердце для исполнения заповедей.

Молиться о богатстве ему никогда не приходило в голову. Кому нужна такая морока, такое беспокойство? Слава Б-гу, он имел прекрасную жену и милых детей, зарабатывал достаточно для того, чтобы вести скромную жизнь. Он даже умудрялся откладывать десятую часть своего заработка на цдаку, о чем еще можно мечтать?

Берел жил в маленьком городке Часник, недалеко от Чернобыля, который тоже был невелик в те времена, но в котором жил великий Ребе – праведный рабби Мордехай Чернобылер. Берел был хасидом этого святого Ребе и ходил к нему несколько раз в году за душевным зарядом. В таком случае он обычно брал с собой деньги, отложенные для цдаки, чтобы отдать их Ребе, который наверняка знал, как распорядиться ими наилучшим образом. Однажды жители Часника были очень взволнованы известием, что сам Ребе намеревается посетить город. Такое случалось нечасто. Особенно радовался Берел, так как обычно Ребе останавливался в его доме. Однако вскоре он был горько разочарован. Стало известно, что Ребе не собирается жить у него. Более того, Ребе дал знать, что Берел не должен был показываться ему на глаза ни один на один, ни в обществе других. Берел даже не мог прийти к столу Ребе и быть среди встречающих или провожающих его. Ребе дал ясно понять, что ничто не заставит его изменить это решение, ничто – кроме одного: если бы Берел пришел с двумя тысячами рублей в кармане и положил бы деньги на стол для цдоки. Это и только это могло вернуть его в ряды любимых Ребе хасидов, каким он всегда был.

Бедный Берел был ужасно смущен и расстроен. Ведь Ребе наверняка знал, что он небогат. Даже если бы он продал свой дом вместе со всем, что в нем было, до последней полушки, он не смог бы собрать суммы, которую Ребе ожидал от него. Что же он сделал, чтобы заслужить такое наказание? Разве он когда-нибудь оскорбил святого Ребе? Разве не был он усерден в своих молитвах я изучении Торы?

Берелу было очень тяжело перенести, что Ребе, которого он так любил и которым он всегда восхищался, не желал его видеть. Впервые в жизни он хотел быть богатым, впервые в жизни он от всего сердца молил Б-га сделать его богачом, чтобы он мог принести Ребе злосчастные две тысячи. Ребе приехал и уехал. Все хасиды Часника встретили его радостью и танцами, потом зачарованно внимали его вдохновляющей речи, получили его благословение и проводили танцами на улицах. Преисполненный горем Берел сидел дома один, чувствуя себя глубоко несчастным. Тем не менее, он продолжал молить Б-га о богатстве, необходимом ему только затем, чтобы опять увидеть своего Ребе. Через некоторое время город заволновался снова, но на этот раз не от радости, а в тревоге. Батальон оккупантов проходил через город, и жителям было приказано расквартировать вражеских солдат в своих домах. Уже стемнело, когда несколько солдат пришли к Берелу и заявили, что они намерены у него заночевать. Они принесли с собой тяжелый сундук и поставили его в шкаф. Солдаты были очень утомлены долгим маршем и вскоре уснули. Среди ночи раздался сигнал тревоги. Полусонные солдаты выскочили в спешке из дома и удалились вместе со своими товарищами. Но когда солнце взошло, отряд человек в двадцать вернулся в город и начал обходить дом за домом в поисках сундука, забытого сонными солдатами во время тревоги. Несколько раз солдаты проходили мимо дома Берела, но ни разу не зашли внутрь, хотя в соседних домах был проведен довольно тщательный обыск. После нескольких часов тщетных поисков, отряд покинул город. Прошли месяцы. Берел почти забыл о солдатах и их пропаже. Однако, видя, что никто не приходит за сундуком, он решил посмотреть, что же находится внутри. Он был очень удивлен, увидев, что сундук был полон денег и понял, что это была казна вражеского батальона.

Берела осенило, что Б-г наконец-то услышал его молитвы и сделал его богатым! Он немедленно отсчитал две тысячи и, никому ничего не говоря, поспешил в Чернобыль. Счастливо улыбаясь, Берел пришел к Ребе и положил деньги на стол. Ребе не выразил особого удивления, хотя был заметно обрадован. «Где же ты достал деньги, Берел?» – спросил Ребе. Берел рассказал ему все, и тогда Ребе поведал ему следующее.

«Вот в чем дело, Берел. Мне открылось, что тебе достанется испытание большим богатством. Единственным препятствием, которое мешало тебе его получить, было то, что ты не молился о богатстве, а Небеса хотели услышать от тебя молитву, хотя бы одну, что ты хочешь быть богачом. Тогда я решил помочь. Остальное ты знаешь сам. Теперь твои молитвы были приняты, и ты разбогател. Я советую тебе переехать в большой город и заняться оптовой торговлей. Б-г благословит тебя на удачу. Помни, однако, Берел, что испытание богатством может оказаться гораздо суровее, чем бедностью. Будь осторожен, чтобы быть достойным доверия, которое Б-г оказал тебе».

Берел поступил по совету Ребе, и стал преуспевающим дельцом. Это был Берел Раппопорт, основатель знаменитой семьи Раппопорт, прославившейся своей щедростью и добрыми делами на многие поколения.

# ПРИТЧИ *Еврейские*

## ВЗГЛЯД и ВЗДОХ

Жили по соседству два еврея. Один из них был знатоком Торы, а другой - бедным работником. Учёный сосед вставал до зари и спешил в синагогу. После нескольких часов занятий он долго и беззаветно молился, отправлялся домой, наскоро завтракал и возвращался в синагогу, чтобы заниматься до обеда. Затем он шёл на рынок, где заключал небольшие сделки, обеспечивавшие ему средства для удовлетворения насущных потребностей, и возвращался в синагогу. Вечером, после молитвы и трапезы, он снова засиживался над священными книгами до глубокой ночи. Бедный сосед также вставал рано. Но его положение не позволяло ему уделять много времени изучению Торы. Несмотря на то, что он много работал, ему едва удавалось заработать на хлеб. Поспешно помолившись на рассвете с первым миньяном, он приступал к работе, которая отнимала у него весь ден ь и большую часть ночи. В субботу, когда у него наконец появлялась возможность взять книгу в руки, он быстро засыпал от усталости. При встрече во дворе учёный сосед бросал удовлетворённый взгляд на бедного работника и спешил к своим праведным занятиям. Бедный вздыхал и думал: "Какой я несчастный и какой он счастливый. Мы оба спешим, он – в синагогу, а я – по своим земным делам". Но вот эти два человека завершили своё пребывание на земле, и их души предстали перед Небесным Судом, где жизнь каждого человека взвешивается на чаше весов Божественного Правосудия. Ангел-адвокат положил на правую чашу весов главные добродетели учёного: многочисленные часы изучения Торы, молитвы, умеренность, честность. На левую чашу ангел-обвинитель положил единственный предмет: удовлетворённый взгляд, который учёный время от времени бросал на соседа. Левая чаша медленно начала опускаться, сравнялась с правой, а затем перетянула её, хотя груз на той был весьма тяжёлый. Когда бедный работник предстал перед Судом, ангел-обвинитель положил на левую чашу весов его жалкую, духовно ничтожную жизнь. Ангел-адвокат мог предложить лишь один предмет: печальный вздох, издаваемый работником при встрече с учёным соседом. Но именно этот вздох и уравновесил всё, что лежало на левой чаше, поднимая и оправдывая каждое мгновение тяжкого труда и нищеты, испытанных при жизни этим работником.

## ПРИСУТСТВИЕ ГОСПОДА

Ребе Исраэль, Магид из Козница, ежегодно посещал Апту. Во время одного из таких посещений старейшины попросили ребе прочесть во время празднования шаббос проповедь в шуле. Ребе Исраэль отказался.

– В прошлом году, – сказал он,– вы просили меня о том же. Я произнес проповедь в шуле, но ничего этим не добился. С тех пор у вас ничего не изменилось. К чему я стану напрягать свой голос?

Укоризненные слова Маггида быстро стали известны всему местечку. Жители Апты пришли в уныние. Вскоре встречи с ребе попросил некий ремесленник.

– Я не ученый и не святой, – обратился этот человек к Маггиду, – но я знаю, что, сказав, будто ваша проповедь не принесла никакой пользы, вы ошиблись. Я слушал вас в прошлом году. Вы говорили об обязанности каждого еврея практиковать то, что написано в Псалмах: *"Всегда помню о присутствии Господа"*.

С тех пор я непрестанно стремлюсь к этому. Имя Господа постоянно пребывает передо мной, явленное как черные огненные буквы на белом огненном фоне, - это Имя начертано на всех людях и предметах, которые встречаются мне на пути.

Меня ни на миг не оставляет священный трепет перед Божественным Присутствием.

Маггид улыбнулся этому человеку и извинился перед ним за свои поспешные выводы:

– Если в прошлом году раскрылась одна душа, возможно, в этом году их будет две.

В субботу в синагоге Апты Маггид прочел проповедь, после которой многие обратились к праведной жизни.

## ЖИЗНЬ МОИСЕЯ

Весь мир был потрясён и очарован чудом Исхода. Имя Моисея было у всех на устах. Дошла весть о великом чуде и до мудрого царя Арабистана. Призвал царь лучшего живописца и повелел ему отправиться к Моисею, написать и доставить облик его. Когда художник возвратился, царь собрал всех мудрецов своих, искусных в науке физиогномики, и предложил им по облику определить характер Моисея, свойства, наклонности, привычки, и в чём таится чудесная сила его.

– Государь! – ответили мудрецы. – Облик этот принадлежит человеку жестокому, высокомерному, жадному к наживе, одержимому властолюбием и всеми пороками, какие существуют на свете.

Возмутили царя эти слова.

– Как! – воскликнул он.

– Возможно ли, чтобы таким был человек, дивные подвиги которого гремят по всему миру?!

Пошёл спор между художником и мудрецами. Художник утверждал, что облик Моисея написан им вполне точно, а мудрецы настаивали, что натура Моисея определена ими по этому изображению безошибочно.

Мудрый царь Арабистана решил сам узнать, кто из спорящих прав, и лично отправился в стан Израилев. При первом же взгляде царь убедился, что облик Моисея изображён художником безукоризненно. Войдя в шатёр человека Божьего, преклонил царь колено, поклонился до земли и рассказал о споре между художником и мудрецами.

– Сначала, прежде чем я увидел твоё лицо, – сказал царь, – я подумал: должно быть, художник плохо написал облик твой, ибо мудрецы мои в науке физиогномики люди весьма опытные. Ныне же убеждаюсь, что это люди совершенно ничтожные и что суетна, и ничтожна мудрость их.

– Нет, – ответил Моисей, – это не так: и художник, и физиономисты – люди весьма искусные; и тот, и другие правы. Да будет ведомо тебе, что все пороки, о которых говорили мудрецы, действительно присущи мне были от природы, и, быть может, ещё и в большей степени, нежели это определено ими по облику моему.

Но долгими и напряжёнными усилиями воли боролся я с пороками моими, пересиливал и подавлял их в себе, пока всё противоположное им не стало второй натурой моей.

И в этом – высшая гордость моя.

### НЕ ВИДЕЛИ ДРУГ ДРУГА

Говорил рабби Ицхак-Меир из Гур:

– Сказано в Торе: *"Не видели друг друга и не могли подняться на ноги..."* – тот, кто, глядя на ближнего, не видит его, не способен подняться на ноги.

● Привлекательная, заботливая енергичная хорошая хозяйка, любящая домашний уют, познакомится с евреем от 47 до 54 лет, ростом не ниже 172, имеющим серьёзные намерения создать семью.
Еще о себе: 47, 163, еврейка
Любитей поразвлечься прошу не звонить
**(503) 245-4023 Лена**

● Привлекательная интелигентная женщина, с серьезными взглядами на жизнь, желает познакомиться с мужчиной от 45 до 58 лет, любящим жизнь и Бога, для создания семьи
**(425) 614-5527**

**001** Женщина бальзаковского возраста, привлекательная, с серьезными намерениями, желает встретить настоящего мужчину от 50 до 55 лет, который войдет в мою судьбу для полноценных отношений и готов провести совместную счастливую жизнь в полном взаимопонимании. Буду признательна за короткое письмо о себе, которое прошу отправить в адрес газеты
*"Наши* **ВЕСТИ"**

От редакции:

**ПОЗДРАВЛЯЕМ**

**ЖЕНЩИНУ БАЛЬЗАКОВСКОГО ВОЗРАСТА**

● Интелигентная женщина 58 лет желает познакомиться с мужчиной 55-65 лет для серьезных отношений
**(253) 217-3986**

● Женщина 45 лет, активная, ищет доброго, надежного спутника жизни для серьезных отношений
**(206) 658-7038 (Елен)**

● Желаю познакомиться с мужчиной до 65 лет, который знает трудности в этой жизни, для серьезных отношений
**(206) 876-0028**

● Симпатичная блондинка, православная, енергичная. Желает найти в будущем избраннике, успешном и духовно богатом, от 42 лет, партнера и помошника по бизнесу
**Тел. в редакции**

● Девушка. Христианка. Ищет доброго, надежного мужчину, христианина, для создания семьи
**(916) 424-6306 (Мария)**

● Любящая всем серцем Господа христанка познакомится с христианином от 55 лет для создания семьи
**(206) 235-9625**

● Ищу доброго и надежного русского мужчину для создания семьи. Возраст от 65
**(206) 719-0164 Мила**

● Мне 48. Выше среднего роста. Христианин. Выгляжу моложе. Симпатичный. Обоятельный. Образование высшее Спортивного телесложения. Обладаю необходимым набором хороших мужских качеств. Хочу познакомиться с христианкой 32-40 лет с высшим образованием или имеющей работу связанную с бизнесом
**(253) 632-4086**

● Познакомлюсь с порядочной девушкой (желательно еврейкой). Мне 41 год. Все при мне. Звоните - не пожалеете.
**(253) 886-4681 Игорь**

● Симпатичный. Христианин Познакомлюсь с христианкой от 30 лет для создания семьи.
**(206) 407-5162**

● Интелигентный мужчина, 60 лет, рост 165, хотел бы познакомиться с неполной, некурящей женщиной для серьезных отношений
**(425) 641-3334**

● Молодой парень спортивного телесложения. 23. Познакомлюсь с девушкой от 18 до 30 лет
**(425) 923-6562**

● Недавно в Америке. 22. Ищу девушку - христианку для серёзных отношений
**(360) 977-1721 (Вадим)**

● Познакомлюсь с самостоятельной интелегентной женщиной от 55 для серьёзных отношений
**(360) 332-1491**

● Ищу жениха для порядочной девушки 23-х лет из Украины
**(425) 329-9748**

● Ищу жениха для мамы 55 лет из Украины. Есть многоразовая виза США
**(425) 516-8881 Kevin**

● Ищу невесту для замечательного еврейского внука
**(206) 778-8271**

● Интелегентный мужчина спортивного телосложения желает познакомиться с девушкой от 25 до 35 лет для серезных отношений
**(425) 890-1113**

● Украинец. 33. Без вредных привычек. Вдовец. Дочери 8 лет. Познакомлюсь с женщиной для создания семьи.
**(253) 222-4204**

● Знающий Господа, хороший хозяин, 61, мечтает встретить прекрасную "музыкальную" помощницу любящую Господа
**(403) 330-8820 (Владимир)**

● Привлекательная интелигентная блондинка с высшим образованием, 45-5.7-185, без вредных привычек, любящая домашний уют и тепло, познакомится с мужчиной от 45 до 58 лет ростом не ниже 5.7 работоспособным, открытым, понимающим юмор, любящим жизнь и Бога. Только для серьезных отношений и возможного создания семьи. Любителей мимолетных развлечений очень прошу не звонить. **(425) 999-0603**



## Работа/предлагаю/

● Требуется часвой мастер в городе Бьюрен
**(425) 346-3471**

● Ищу женщину, умеющую профессионально готовить надому. Буду приезжать и забирать. Оплата по договоренности
**(253) 632-4086**

● Если вы заинтересованы в покупке продукции **Aloe Vera** и **Bee Products по оптовым ценам с 30% скидкой звоните мне**
**425-737-3060 (Инна)**

● Предлагаем работу по уборке домов
**(425) 736-6522 (425) 228-8997**

● Приглашаю няню с проживанием для двойняшек (3 года)
**425..894.8370**

● **Работа для семейной пары или одинокой женщины в доме по уходу за пожилыми Минимальный английский**
(425) 449-8229

● Предлагаю работу няни
**(425) 894-8370**

● Ищу няню для 3-х месячной девочки в г.Everett Подробности по телефону
**(425) 785-0934**

● Друзья, кто желает подзаработать в свободное для вас время
**(425) 772-7735**

● Ты хочешь зарабатывать деньги, когда люди оплачивают свои билы? Позвони!
**(360) 356-4541 (Алекс)**

■

**Требуется няня для девочки. Условия: проживание в Everett, наличие автомобиля и сотового телефона. Работа вечером, выходные**
**(425) 503-1767**

## Работа/поиск/

● Ищу работу по уборке помещений
**(253) 217-6442 (Николай)**

● Ищу работу няни, можно с проживанием
**(206) 349-1879 (Татяна)**

● Ищу работу по уборке помещений в вечернее время
**(206) 304-1209 (Ольга)**

● Ищу работу связанную с рисованием, фотосьмкой, дизайном **(206) 446-9513**

● Ищу работу няни и работу по дому на part-time с 12 до 6 p.m. Имею опыт работы
**(206) 288-9729 (Вера)**

● Ищу работу няни
**(253)759-6156 (Сюзанна)**

● Ищу работу по дому. Делаю все.
**(425) 333-0599 (Александр)**

● Женщина ищет работу на "ранчо", связанную с животными. Очень люблю животных. Пунктуальная
**(206) 658-7038**

● Ищу работу няни без проживания. Живу в Mill Creek
**(206) 612-4361 (Люда)**

● Присмотрю за вашим новорожденным ребенком у вас или у меня дома
**Puyallup**
**(253) 926-2575 (Nina)**

● Ищу работу по присмотру за ребенком (Kirkland, Redmond, Bothell)
**425..381..1928**

## ПРОДАЮ

**инвалидиую коляску автомат или помеияю иа маленькую Совершенно НОВАЯ**
**(425) 643-8687 (Лиля)**

# КУПОН бесплатного объявления в газету *Наши* ВЕСТИ

дает право на размещение некомерческого текстового сообщения объемом до 15 слов, включая номер телефона в разделы:

- ☐ предлагаю/ищу работу
- ☐ куплю/сдам квартиру
- ☐ сниму квартиру/комнату
- ☐ продам /личные вещи/
- ☐ служба знакомств

Sholom Publishing Co
PO Box 14472, Mill Creek, WA 98082

## Продаю

• Honda Accord EX, 1998 99 K miles, 4-D Sedan $4 000 **(253) 222-9437 (Igor)**

• Honda CR-V, EX-L 31 K miles, Leather, 4x4, 6 CD, MoonRoof $20 000 **(253) 222-9437 (Igor)**

• Toyota Camry, 1999 года, 60 000 ml, $4,500 **(253) 249-4308**

• Toyota Camry, 2007 года, темно-серого цвета SE, 34 000 ml **(425) 512-7945**

• Honda Civic, color metalic Отличное состояние, $8500 **(425) 747-2572 (Алекс)**

• WW Jeta, 2003 года, 63 000 ml, с люком, темно-синего цвета **(425) 772-7331**

• Acura TL, 2005 года, 59,000, с люком, идеальное состояние темно-серого цвета **(206) 883-9151**

•Ford "Fokus" 2007 года **(360) 906-7241**

• Красивое новое современное свадебное платье. **Недорого** **(425) 787-1781 (Неля)**

• Очень полезную продукцию для здоровья и красоты на основе алоэ и продуктов пчеловодства **(425) 737-3060 (Инна)**

• Аппарат для компьютерной диагностики организма **(206) 778-5075**

• Круглый стол и 4 стула **Цена** - $70.00 (253) 839-3863 (Валентина)

• Кожаный диван и диван из ткани в хорошем состоянии **(206) 412-8103** **(425) 823-8971**

**MOVING SALE**

• Спальный гарнитур, буфет, 2 стола и стулья, зеркало, люстра хрустальная (чехословацкая), диваны и многое другое. НЕДОРОГО **(425) 802-4243 (Ира)**

**ПРОДАЮ**
КОЗЬЕ МОЛОКО
253..**630.3567**

## Продаю

• Недорого натуральный мех на шубу (пластины мутона под леопард) **(425) 246-9743**

• Красивое новое современное свадебное платье. **Недорого** **(206) 234-5688 (Ольга)**

• Офисную мебель и professional copy-printer **(425) 837-9011**

• Обучающую систему и говорящий электронный словарь "Partner ER 900" **(новый)** **(425) 745-6021**

• Toyota Camry, 210.000 ml, чистый тайтл. $400 **(253) 249-4308 Анатолий**

• Оборудование для христианского TV + установка **(425) 232-7291**

• 2 дивана и стенку в хорошем состоянии. **Недорого** **(253) 232-7680 (Света)**

• Полированную стенку в хорошем состоянии. $650 **(253) 472-9624**

• Печку-буржуйку **(425) 246-9743**

• Дешево продам книги на русском языке (биографии, мемуары деятелей исскуства, кино и театра) **(425) 614-1451 (Надя)**

• Новые автомобильные диски KMC, хром 20" x 8,5 Болты 5 x 4.75 или 5 x 5 **(253)218-7717**

• Новые тормозные накладки, радиатор, магнитофон с CD, 2 колесных диска 205x70 R14 к автомобилю Toyota Camry, 1996 **(425) 329-5060**

• Передние ступицы и 4 пружины к WW Jetta, 2003 **(425) 329-5060**

• Диван **(360) 906-7241**

• **Земельный участок площадью 3 акра в Moses Lake на берегу озера** **(425) 672-0327**

• **Земельный участок площадью 5 акров в Spokane** **(386) 864-5565**

•**Земельный участок площадью 10,275 sq.feet в Kent** **(206) 613-9464**

## Продаю

Новый **матрас** в упаковке Queen $330
Свадебное платье размер 12-16 $200
Коронку $15
**206..613.9464**

**Cleaning Business, Eastside (425) 232-1384**

• Мебель и музыкальную аппаратуру, а также аккардеон **( 206) 242-1227**

• Кожанный диван и кресло цвета "чери" в хорошем состоянии. О цене договоримся. Рафик **(425) 821-6160**

• **Новую переднюю решетку** Toyota Camry 2007 **(425) 821-6160 (Рафик)**

• Новое свадебное платье. **НЕДОРОГО** **253..886.8723 (Инна)**

• Прыгалку (Jumper) для ребенка в хорошем состоянии за $50, оригинальная цена $89.99 + tax **425..344.4496**

• Тренажер - $50 Ходуны для ребеночка $10 Детские вещи на мальчика до 12 месяцев **425..344.4496**

• Nissan Quest, 1997 года, 73 000 ml, красного цвета продам или поменяю на Toyota Camry от 1997 года **и выше** **(425) 329-5060**

• **WW Passat** , 2001года Чистый тайтл. Пробег 138 ml **(425) 350-6194**

• Nissan Altima, 2005 года, 74 000 ml, в отличном состоянии, светло-зеленого цвета, новые колодки, люк, кожаный салон, переднее сидение с подогревом, 6 CD player **(425) 423-1725**

• Nissan Maxima SE, 2002 года, 68 000 ml, светло-серого цвета, люк, высший класс, идеальное состояние **(425) 760-8978**

**ПРОДАЮ**
**Стабильный бизнес по уходу**
**с хорошим доходом**
Просьба звонить только финансово независимым кандидатам
**425-449-8229**

## Услуги

• Предлагаем услуги по уборке домов. Цены ниже рыночных **(425) 228-0446 (425) 736-6522**

• Даю уроки по математике на английском и русском Курс начальной и средней школы **(425) 787-3439**

• Даю уроки игры на фортепиано **(206) 962-9412 (Ася)**

• Любые сантехнические, електрические работы по дому **(425) 787-3439**

• предлагаю услуги няни в South Everett **(425) 513-1150 (Татьяна)**

• обучаю игре на скрипке **(425) 319-2321 (Елена)**

• Sears Driving School Instructor дает уроки вождения на русском языке **(425) 814-9799**

• Доставка в Аэропорт **-$28 Limo Service** **(425) 286-5158 (Алекс)**

• обучаю рисованию, фотосъмке, дизайну **(206) 446-9513**

• **Профессионал дает УРОКИ ИГРЫ на бас гитаре и гитаре** **(253) 737-8230 (Александр)**

• **Профессионально ДАЮ УРОКИ ВОКАЛА** **(253) 334-0167 (Фаина)**

• Присмотрю за вашим новорожденным ребенком у вас или у меня дома **Puyallup** **(253) 926-2575 (Nina)**

**ДАЮ УРОКИ ИГРЫ на ударных инструментах (DRUMS)**
**и обучаю начинающих барабанщиков игры в ансамбле**
206..953.2614.. Андрей

**ПРОДАМ**
**2 золотые цепочки 14K с кулончиками и 1/4 и 1/2 диамантами**
**253..232.7680**

## Разное

• Меняю изобретение с подробными чертежами, описанием, прототип на автомобиль **(503) 569-0250**

• Сдам в рент красивое свадебное платье **(435) 787-1781 (Неля)**

## Сдам комнату

• **Condominium в РЕНТ** South Everett, 2BD/2BA, 2 этаж. Сушка, стирка. Хороший район **(425) 233-0753**

• Сдается в рент в г. Everett комната в красивом месте для девушки или женщины **(425) 322-5666 (Ольга)**

• Сдаю в аренду дачу на берегу реки. **(425) 333-0599**

• **Сдается в рент 4 BD дом в г. Edmonds** **(425) 381-0553**

• Ищу руммейта в apartment Kirkland, $ 500 **(425) 445-7843**

• Сдаю квартиру на ЧУДО-ОЗЕРЕ, Florida **(941) 426-3716**

## Куплю

**БИЗНЕС ПО УБОРКЕ ДОМОВ** **(206) 334-5478**

• Машину в нормальном состоянии, автомат, стоимостью до $500 **(206) 658-7038 (Елена)**

• Куплю ордена и медали России и СССР **(403) 330-8820 (Владимир)**

• **Куплю любой инветарь для детского сада: горки, качели для детей..** **(206) 552-3964 (Глеб)** **(206) 445-4272 (Лена)**

**КУПЛЮ** золотые сережки с красным камнем или камнем другого цвета
253..471.0512 (Наташа)

**ПРОДАЮ**
**www. Products4Health.com**
- **Массажные кровати**
- **Магнитные накладки**
- **Нефритовые матрасы**

**503..998.1124**

## ЖДИ МЕНЯ

**РОЗЫСКИВАЕТСЯ:**

**Kalambishka (Terpay) Yulia**
Год рождения: 1981
Место рождения: Закарпатская обл., Хустский р-н, с.Рокосово

**Ищет:**
Ерфанюк (Скунзя) Татьяна Владимировна

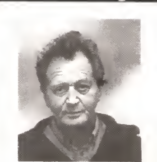
**История:**
*Дружим с 1998г. В 2003 г. подруга выехала на ПМЖ в США (штат Washington) с мужем Виталиком и дочерью Каролиной (2002 г.р.) В США родила еще одну дочурку Джулию и сына Джастина. До января 2007г. созванивались, потом Юля почему-то перестала звонить, а на ее прежний номер телефона не могу дозвониться.*

**НАШЛИ ДРУГ ДРУГА:**

**Хаджибекова Елена Владимировна**
**и**
**Закарян Светлана Сергеевна**

Фаянс высшего пошиба
Мультяшный Микки...
Лесной колючий малыш
Против нолика
Поле хоккеистов
Нечеловеческое лицо
Дело, кормящее умельцев
Воин в тельняшке
Звук постового
Полюс радиолампы
Всадник на корриде
Рукописный рулон
Настоятель Лавры
Вертунья вокруг солнца
Батончик с нугой
"Привет" наоборот
Птица типа воробья
Дама из полыни
Злюка (разг.)
"Мировой" гражданин
Цитрус к кофе
Обитатели страны
День рождения в кошаре
Не катод, а антипод
Часть песни соловья
Стартует с Байконура
Борьба толстяков
Кофейный сорт
Старорусский тинейджер
Ремонтные "насаждения"
Короткий меч скифов
Исландский бард
Дипломат из кожи
Строки на телеэкране
Граница ринга
Кандидат в кандидаты
Финти флюшки на обоях
Дискуссия
Самый пик пожара
Хавроньино бедро
Честь имеющий пиджак
Ария влюбленного Педро
Радетель о сироте
Хит про Жеглова
Райская заросль
Знак бессмерия в Индии
Панно из цветных кусочков
Жираф неполной высоты
Короткий пушок из ткани
Инструмент ашута
Дельфин-гроза морей
Фитиль для огнива
Жижка от варенья
Навал предметов
Клиент золотой рыбки
Пучёк искр
Трёхгрошевая у Брехта
Праздник-мёд рекой
Шведская в спортзале
Ковбойский "закидон"
Группа кочевых цыган
Расценка услуг
Собрат удава
Католик-настоятель
Мучной сундук
Бульон в окрошке
Головёшка средь рыб
Причальная верёвка
Пробел в начале строки
Возмездие небесное
Собачья казарма
Стезя войны индейцев
Былинный вояка
Подземное царство
Уж очень малая часть
"Ой" от неожиданности
Открытое бойцом укрытие
Атака в лоб
Глаз в старину
Ёмкость для бензина
Книжка ассорти
Поморская лодка
Кулинарная подливка
Наказание розгой
Русалка с ножками

# Хронические осложнения при диабете



**Ицхак Чайковский, профессор, доктор физико-математических наук, Израиль**

Приступая к написанию этого очерка, я стоял перед выбором: написать ли в одной статье обо всех осложнениях диабета , не вдаваясь в подробности, или постараться более подробно и с практической пользой описать основные осложнения, разбив очерк на несколько частей. Я решил пойти по второму пути, ибо очень важна эта тема. Как я писал раньше, и это хорошо знают многие диабетики, именно своими осложнениями опасен диабет. И приходят они, к сожалению, *"не ожидая зова"* В этой статье информацию об осложнениях диабета я даю не для того, чтобы напугать читателя, а для того, что бы подчеркнуть, как важно держать под контролем течение болезни при соблюдении мер предосторожности и при периодическом обследовании таких уязвимых областей как глаза, сердце и кровеносные сосуды, почки, ступни ног. Диабет влияет на каждый жизненно важный орган и это влияние имеет накопительный характер.

Чем дольше вы больны диабетом, тем выше вероятность осложнений. Диабет занимает первое место среди болезней, приводящих к слепоте среди взрослого населения США, более 50 процентов всех ампутаций приходится на диабетиков, 25 процентов всех нарушений работы почек связаны с диабетом. Все осложнения имеют одну общую характерную особенность: они возникают при плохом контроле за течением диабета и, как следствие, при постоянном высоком сахаре в крови. Осложнения наиболее часто возникают при длительном заболевании диабетом в 15-20 лет и более Однако никто с абсолютной уверенностью не может сказать, возникнут ли осложнения в каждом конкретном случае.

В этой статье я опишу два тяжелейших осложнения: диабетическая нефропатия и ретинопатия. Расшифровка этих понятий будет дана ниже.

Нефропатия (от греческих слов *"нефрос"*- почка и *"патос"* - повреждение, болезнь) - специфическое поражение почек, происходящее при диабете. Диабетическая нефропатия обусловлена микроангиопатиями - поражением мелких почечных сосудов (капилляров), которые снабжают кровью почечные клубочки.В клубочках отфильтровываются из крови *"шлаки"* и лишняя вода, которые образуют мочу. Известно, что микроангиопатии вызываются неудовлетворительной компенсацией диабета. В этом случае происходят такие изменения в клубочках, что нарушается их нормальная фильтрующая способность. При переходе нефропатии в клиническую фазу в первую очередь отмечается незначительная протеинурия (обнаружение белка в моче).

Она возникает обычно при физической нагрузке или длительном пребывании в вертикальном положении. В остальном состав мочи обычен. В этом начальном периоде отмечается очень часто повышение артериального давления. Этот начальный период длится от 1 до 8 лет. В дальнейшем белок в моче определяется уже постоянно, уровень его достигает 1-2 г в сутки. Большие потери белка с мочой приводят к нарушению белкового состава плазмы крови. В этом периоде появляются отеки и высокое артериальное давление. Течение диабетической нефропатии нередко осложняется инфекциями мочевыводящих путей, поскольку наличие в моче глюкозы является идеальной питательной средой для развития бактерий.

О наличии диабетического осложнения в работе почек дают ответ некоторые важные анализы.

**1.** Анализ на креатинин сыворотки крови. Креатинин - это шлаковое вещество, которое образуется в работающей мышце. Если почки заболевают, то они становятся неспособными удалять креатинин из крови. В норме в крови содержится очень небольшое количество этого вещества. О повреждении почек может говорить наличие в анализе крови количества креатинина, превышающего норму. Этот анализ диабетикам рекомендуется делать 1 раз в год. Но если обнаружено отклонение от нормы, то его необходимо делать чаще.

**2.** Анализ мочи на наличие белка альбумина является абсолютно информативным для характеристики работы почек. Если почки работают нормально, то они отфильтровывают и выделяют в мочу только отходы деятельности организма. Белок и другие полезные вещества остаются в крови. Однако, когда почки повреждены, отходы остаются в крови, а белок начинает выделяться в мочу.

Когда это происходит на ранней стадии заболевания почек, то количество альбумина в моче не превосходит 300 миллиграмм в сутки. В этом случае говорят о микро альбуминурии. Если болезнь прогрессирует, то выделяется в сутки от 0.3 до 2.0 грамм и говорят о макро альбуминурии. А вот превышение этого показателя указывает на возникновение острой почечной недоста-

точности, и это самый опасный момент в течении диабетической нефропатии, чреватый тяжелейшими последствиями. Эти анализы следует сдавать каждый год, а в острой фазе и 2-3 раза в год. Эта рекомендация особенно важна при диабете 2 типа, так как этот диабет может долго протекать бессимптомно, и на этой стадии многие врачи не направляют больных на это исследование. Советую диабетикам самим напоминать врачу о важности такого анализа. Если организм в острой фазе нефропатии не может самостоятельно избавиться от вредных веществ, то в этих случаях для сохранения жизни используется аппарат *«искусственная почка»* для диализа Диализ – это очистка организма от скопившихся отходов. Эта процедура проводится в условиях стационара, длится несколько часов и делать ее нужно с интервалом в 2-3 дня. Избежать процедуру диализа можно при пересадке больному донорской почки. Однако во всех странах имеется недостаток донорских почек. В США, например, 80 % диабетиков с тяжелой формой диабетической нефропатии лечатся с помощью диализа и лишь 20% делают операцию по пересадке почки. В последнем случае возникает риск отторжения почки, поэтому больному назначают лекарства, подавляющие иммунитет. На этом фоне возникают уже проблемы в течении диабета. Наименьший риск отторжения имеется при пересадке почки близкого родственника. Диабетическую нефропатию можно предотвратить или остановить ее развитие.

Существует несколько основных способов профилактики этого осложнения.

**1.** Доказано, что решающее значение в профилактике имеет поддержание уровня сахара в крови вблизи нормы, то есть компенсация. Этот эффект достигается только высоким уровнем самоконтроля и другими мерами, уже описанными мной в предыдущих очерках.

**2.** Контроль за кровяным давлением защищает от ухудшения функции почек. Прием лекарств, способствующих поддержанию нормального давления, соблюдение диеты с ограничением соли, самоконтроль давления – вот те основные меры для реализации такой программы.

**3.** Необходимо понижать содержание в крови триглицеридов,*«плохого»* холестерина, поскольку повышенный уровень жиров в крови способствует развитию заболевания почек .

**4.** Необходимо остерегаться инфекций мочевыводящих путей, выявлять такие инфекции и эффективно лечить. Сегодня в США половина пациентов, нуждающихся в длительном диализе, диабетики. У больных диабетом 2 типа заболевания почек возникают в 5% случаев, а у больных диабетом 1 типа – в 30% случаев. Однако абсолютное число диабетиков, страдающих нефропатией, почти одинаково, так как диабетиков 2 типа в 8-9 раз больше, чем диабетиков 1 типа. Пик развития диабетической нефропатии наблюдается при длительности заболевания от 20 до 30 лет. Сама по себе диабетическая нефропатия вызывает осложнения:около 50%, страдающих нефропатией, страдают и заболеваниями вегетативной нервной системы – нейропатией. Предполагается, что нейропатия возникает из-за продуктов обмена веществ, которые не выводятся из организма по причине почечной недостаточности.– возникает повышенное кровяное давление-гипертония. Она отмечается почти у всех в последней стадии. - возникают отеки или задержка жидкости в нижних конечностях, всегда, при содержании белка в моче 1-2 грамма в сутки. – В последней стадии нефропатии всегда диагностируется ретинопатия. Ретинопатия усугубляется по мере прогрессирования нефропатии.

Я перехожу к рассказу о диабетическом осложнении глаз. Ретинопатия – это главная опасность для глаз при диабете. Однако с диабетом связаны и другие патологии глаз.1.Катаракта – помутнение хрусталика глаза. Дело в том, что ткани хрусталика, подобно мозговым клеткам, поглощают глюкозу из крови без помощи инсулина, а при высоком содержании сахара избыток сахара в крови вытягивает воду из хрусталиков глаз, что приводит к их истончению.

Следовательно меняются преломляющие свойства и, как результат, способность фокусировать изображение. И это ведет к катаракте. Первый симптом непорядка в хрусталике: дымка перед глазами, трудности при чтении, снижение четкости зрения. Лечение катаракты – замена вашего хрусталика искусственным. 2. Глаукома – возникает вследствие нарушения внутриглазного давления, приводит к поражению зрительного нерва. Это явление происходит и у людей, не страдающих диабетом, но при диабете встречается гораздо чаще. Это нарушение поддается лечению. Одним из элементов глаза, по-существу, центральным, является сетчатка *(ретина)*, которая расположена на задней стенке глаза. Именно на сетчатку попадает изображение, здесь фиксируются все детали и цвета обозреваемых объектов и отсюда изображение по зрительному нерву петредается в мозг. Сетчатка пронизана мелкими кровеносными сосудами, питающими зрительный нерв. При диабетическом поражении этих сосудов *(микроангиопатия)* нарушается состояние сетчатки – возникает диабетическая ретинопатия.

Ретинопатия развивается практически у всех больных диабетом 1 типа и у шести из десяти больных диабетом 2 типа, страдающих этим заболеванием в течение 20 лет и более. В связи с этим возникают либо незначительные расстройства зрения, либо повреждения могут быть намного серьезнее и заканчиваться слепотой. Но в том и другом случае диабетик должен постоянно не реже одного раза в год проверять

состояние глазного дна у офтальмолога. В зависимости от степени повреждения капиллярных сосудов сетчатки различают несколько форм ретинопатии. На ранней стадии происходит истончение мелких сосудов глаза, из-за своей хрупкости они разрываются гораздо скорее, при этом кровь просачивается на сетчатку. Для того, чтобы восполнить потерю кровеносных сосудов образуются новые, которые тоже иногда разрываются, и происходит кровоизлияние. При этом возникают *"паучки"*, *"паутинки"* или маленькие пятнышки, плавающие в поле зрения, появляется нечеткость зрения. На этом этапе лечение заключается в коагуляции лучом лазера слабых сосудов. Это предотвращает проникновение крови в окружающие ткани. Для достижения эффекта часто требуется несколько сеансов. Эта процедура, по-существу, безболезненная. Приблизительно в 80% случаев удается надолго предотвратить дальнейшее развитие ретинопатии. Если не удается *"захватить"* поражение на ранней стадии, то нарушение усугубляется. При этом мелкие кровеносные сосуды могут закупориться или возникают обширные кровоизлияния. Кровь заполняет стекловидное тело *(глазное яблоко)* и прохождение света к зрительному нерву перекрывается, что в худшем случае приводит к слепоте. Дополнительный эффект. который при этом возникает, в ряде случаев приводит к отслоению сетчатки. На этом этапе положение можно кардинально изменить хирургическим вмешательством. Эта операция называется витреоэктомия. Рассказать о ней я могу "из первых рук", поскольку подвергся такой операции в 2004 году после обширных кровоизлияний в оба глаза, в результате которых один глаз ослеп полностью, а второй – на 90 процентов.

Операция требует применения современных технологий и большого мастерства хирурга. Операция проводится под общим наркозом и длится около 3 часов. Глаз вскрывается, стекловидное тело, в которое проникает кровь, удаляется, и вместо него вводится биоматериал, формирующий впоследствии стекловидное тело. Лазером *"привариваемся"* отслоенная сетчатка, под микроскопом с помощью лазера *"обрабатывается"* система капиллярных сосудов на сетчатке. Мой хрусталик заменили на искусственный, убрав тем самым катаракту. В глаз запускается газ, который в закрытом глазу прижимает приваренный участок сетчатки. *(Газ в дальнейшем в течение месяца вместе со слезной жидкостью выходит из глаза).* Затем глаз закрывают, а от наркоза я проснулся через 20 минут. Из больницы меня выписали через два дня. Зрение полностью вернулось через месяц. Такая же операция была сделана через полгода тем же хирургом в той же больнице. Я в знак глубокой (не то слово) благодарности скажу: операции сделаны в Израиле, в больнице **"Сорока"** города Беер Шева , хирург **Итамар Клемперер** и его бригада.

На прощание хирург мне сказал: "Что я мог, я сделал, но диабет убрать у тебя я не могу. Если не хочешь повторения, держи сахар вблизи нормы" Это и есть основной рецепт для предохранения от диабетической ретинопатии.

На этом я прощаюсь с вами, дорогие читатели, и продолжу разговор в следующем номере. Пока.

# ЛЕКАРСТВА С БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

*На вопросы читателей отвечает А.Баранов*



**А. Баранов**
**Доктор биологических наук, консультант по фитотерапии**

**Вопрос читательницы из города Kent:** *"Можно ли вырастить можжевельник на приусадебном участке? Есть он в Америке?"*

Можжевельник обыкновенный по латыни **Juniperus communis**, а по английски - Common juniper, растет, как сообщают Steven Forster и Christopher Hobbs в Северной Америке. Об этом они пишут в книге, изданной в Нью Йорке - *Western Medicinal Plants and Htrbs* на странице 250.

На садовом участке можжевельник приживается, во всяком случае не только в нашем саду.

**Вопрос читательницы из города Buiren:** *"Как можно, используя окружающие нас растения, избавиться от аллергии?"*

Для лечения аллергии надо обратить внимание на функцию кишечника и печени. Вначале почистить кишечник. Затем надо заняться очисткой печени. Прежде чем начинать лечение болезни обратитесь к своему организму, подумайте и решите, не связано ли заболевание с зашлакованностью организма? Аллергия, обычно связана с зашлакованностью печени. Может быть, в этом первопричина болезни? Необходимо помочь своему организму в отторжении шлака, тогда и эффективность используемых мер будет намного выше.

Начните лечение аллергии с выявления фактора, который вызывает ее. Травы, конечно, помогут вам ослабить реакцию организма на воздействие аллергена. Но важно знать характер вашей аллергической болезни.

- Если он проявляется в виде бронхиальной астмы, ревматизма, экземы или крапивницы, то возьмите 2 столовые ложки ромашки аптечной и залейте кипятком, помешивая до образования кашицеобразной массы. Эту массу приложите в горячем виде на чистой ткани к пораженным местам. Пейте отвар ромашки, череды, календулы, крапивы. Пить надо долго, не меньше 5-6 месяцев. Дополнительно делайте ванны с чередой и ромашкой.

- Высокой антиаллергической активностью обладает корень солодки. Используйте либо отвар ее, или сироп, добавляя в чай. Настой или порошок корней девясила принимайте по 3 раза в день

- Чтобы помочь освободиться печени от шлаков, возьмите плоды шиповника и корни одуванчика в равном соотношении и после размалывания, столовую ложку смеси заварите стаканом кипятка лучше в термосе на ночь. Принимать по стакану в течение дня.

- Помогает выведению токсинов из организма хвощ полевой. Заварите столовую ложку измельченной травы и пейте по ½ стакана 3 раза в день после еды.

- Для очистки организма от воспалительных организмов используйте багульник. Заварите одну чайную ложку измельченных растений двумя стаканами кипятка, и после часового настаивания выпейте стакан в течение дня.

- Не составит для вас большого труда использовать настой чистотела. Столовая ложка травы настаиваться в стакане кипятка 30 минут и принимайте по столовой ложке 3 раза в день. Точно также принимайте настой мяты перечной. Кора осины, полынь горькая также помогают при аллергических реакциях, они очищают печень от токсинов.

Соблюдение растительной диеты на время лечения очень важно для успеха. При аллергических заболеваниях полезно жевать медовые соты 2-3 раза (можно и чаще) в день по 10 – 15 минут.

*Присылайте ваши вопросы о применении окружающих нас растений в целях профилактики и лечения болезней.*
*На страницах газеты на них вам ответит консультант по фитотерапии, доктор биологических наук, А.Баранов*

# Готовь сам САМАК

## Рыба в слоеном тесте

*Это блюдо готовят в Иерусалиме. Заворачивают в слоеное тесто рыбу целиком, запекают и подают на стол с острым томатным соусом. Рыба может быть разной – в зависимости от сезона.*

**Что необходимо на 3-4 порции:**

450 г филе или стейков из лосося или трески
1 лимон
2 ст. ложки оливкового масла плюс еще немного для смазывания теста
1 нарубленная головка репчатого лука
2 нарубленных стебля сельдерея
1 зеленый сладкий перец, нарезанный кубиками;
5 нарубленных зубчиков чеснока
400 г нарубленных свежих или консервированных помидоров
120 мл консервированных протертых помидоров
2 ст. ложки нарубленной свежей петрушки
2-3 щепотки молотого душистого перца или молотой гвоздики
кайенский перец по вкусу
щепотка сахара



**Что и как делать:**

1. Посыпьте филе или стейки из лосося или трески солью и черным перцем. Полейте лимонным соком. Отставьте в сторону и начинайте готовить соус.

2. Нагрейте в сковороде оливковое масло. Положите в него нарубленный репчатый лук, сельдерей и перец. Пассеруйте минут пять, пока овощи не станут мягкими. Добавьте чеснок и пассеруйте еще одну минуту. Затем добавьте нарубленные свежие и консервированные протертые помидоры и тушите, пока соус не загустеет.

3. Добавьте в соус петрушку, затем приправьте его душистым перцем или гвоздикой, кайенским перцем, сахаром, солью и черным перцем.

4. Нагрейте духовку до 200° С. Возьмите лист теста фило, смажьте его оливковым маслом и накройте вторым листом теста. Положите на тесто ближе к нижнему краю кусок рыбы. Сверху положите 1-2 ложки соуса и размажьте его ровным слоем по рыбе.

5. Аккуратно заверните рыбу в тесто. Положите на противень и повторите то же самое с оставшимся тестом и рыбой. У вас должна остаться примерно половина соуса, который вы подадите на стол вместе с рыбой.

6. Пеките минут 10-15 или пока тесто не станет золотистым. Если возникнет необходимость, разогрейте соус. На стол подавайте сразу с оставшимся соусом.

*Кушать подано!*

## Рыба в пряном соусе из помидор и трав



*Самак – так называется это традиционное еврейское блюдо. Йеменские специи очень освежают в знойном воздухе Ближнего Востока и пользуются необыкновенной популярностью среди жителей Израиля. Это блюдо следует подавать с плоским хлебом (питой или мацой) и хилбе (приправой из помидоров и фенгурека*

**Что необходимо на 8 порций:**

300 мл консервированных протертых помидор
150 мл рыбного бульона
1 нарубленная крупная головка репчатого лука
4 ст. ложки нарубленных свежих листьев кинзы
4 ст. ложки нарубленной свежей петрушки
5-8 раздавленных зубчиков чеснока
нарубленный свежий перец чили и паста чили по вкусу
большая щепотка молотого имбиря
большая щепотка порошка карри
1/2 ч. ложки молотого кумина
1/2 ч. ложки молотой куркумы
семена из 2-3 стручков кардамона
сок 2 лимонов плюс еще немного сока, если возникнет необходимость
2 ст. ложки растительного масла
1,5 кг филе нескольких сортов белой рыбы
соль и молотый черный перец

**Что и как делать:**

1. Положите в кастрюлю консервированные протертые помидоры, бульон, репчатый лук, травы, чеснок, чили, имбирь, порошок карри, кумин, куркуму, кардамон, лимонный сок и масло. Доведите до кипения.

2. Снимите кастрюлю с огня и положите в горячий соус рыбное филе. Вновь поставьте кастрюлю на огонь и быстро доведите соус до кипения. Уменьшите огонь и варите рыбу при слабом кипении минут 5 или до тех пор, пока она не станет мягкой. (Проткните рыбу вилкой: если мякоть легко расслаивается, рыба готова.)

3. Попробуйте соус и добавьте соли и перца. Если возникнет необходимость, влейте побольше лимонного сока. Блюдо подавайте на стол горячим или теплым.

**Вариации**

• Это блюдо не станет менее вкусным, если вы приготовите его и из одного сорта рыбы, например из трески или речной камбалы.

• Вы можете не варить рыбу, а завернуть каждый ее кусок в слоеное тесто и выпекать минут 20 в духовке, нагретой до 190°С. Подавайте рыбу на стол с томатным соусом.

*Наши* **ВЕСТИ**
**Vol 3. No6**

**www.nashivesti.com**
**ISSN # 2152-7415**

*Наши* **ВЕСТИ** ● *Nashi* **VESTI**
**ISSN # 2152-7407**



**Publisher**
Anatoliy Sholom 206..434.9585
fax 425..415.1031
**sholompublisher@yahoo.com**

**Editor-in-Chief**
Galina Sholom 206..434.9587
sholomfamily@yahoo.com

Violetta Taskar 206..290.4081
Hillel Taganskiy 847..650.9766
Peter Shirokov 917..696.0319

**Web Developer**
Phil Kapelyus 206..288.3374
phil@kapelyus.us

**Proofreading**
Mariet Fosnes 360..477.0248

**Florida Editorial&Advertising office**
Alexandr Youfik 386..263.2480
Galina Alexeeva 561..305.8056





*Nashi* VESTI newspaper is published monthly by **Sholom Publishing Co**. The publisher does not assuma responsibility for any unsolicted material Submissions will not be returned unless are accompanied with a stamped, self-addressed envelope.
One-year subscriptions are $30.00 in the US.
Back issues and single copies are $2.50





Postmaster:
Send address changes to **Sholom Publishing Co**

**PO Box 14472 Mill Creek WA 98082**





Printed in USA

Участвуй в акции
"Читаем вместе – Наши ВЕСТИ"



получай подарки

от юридического офиса **Anthony Dougherty**
и **KARTINA TV** (3 дня бесплатного просмотра)

Чтобы стать участником акции необходимо заполнить ниже приведенную анкету и отправить в адрес редакции:
**Sholom Publishing Co PO Box 14472 Mill Creek, WA 98082**

Знакомы ли Вы были с газетой раньше Да Нет

Как Вы узнали о газете ____________________

Где обычно Вы берете газету: магазин, офис, церковь, у знакомых, получаете по почте **(подчеркните)**

В каком городе, в каком магазине, офисе, церкви Вы берете газету ____________________

Как, по Вашему мнению, достаточно ли в этом месте бывает газет Да Нет

Какие рубрики интерестны Вам ____________________

Какие новые рубрики Вы бы хотели читать ____________________

Ваш возраст ___ муж/жен Род занятий ____________________

Адрес: ____________________

Номер телефона ____________________

| Юридические офисы | | |
|---|---|---|
| Anthony Dougherty (Михаил) | (425) 264-2000 | 3 |
| Feldman & Lee (Константин) | (253) 859-2488 | 35 |
| Petrenko Law Firm | (206) 733-0070 | 23 |
| Law Office of Reed Yurchak | (206) 577-3737 | 20 |
| Центр помощи и защиты прав (Ян) | (206) 954-3227 | 12 |
| TSIPRIN LAW GROUP, PLLC | (425) 454-6277 | 1 |
| Pacific Law Group (Василий) | (425) 641-4439 | 17 |

| Медицинские офисы | | |
|---|---|---|
| Affordable Dental and Dentures | (206) 542-2196 | 20 |
| Family Dentistry on the Plateau | (425) 391-1331 | 18 |
| Doctor Tatyana Kutsy | (425) 637-2340 | 22 |
| Doctor Mikhail Kisselev | (206) 355-9740 | 2 |
| Advanced Metropolitan Dentistry | (253) 740-1501 | 17 |
| Implates Dentales Dr.Marco Casco | (702) 205-3475 | 2 |
| Doctor Alex Lansky | (425) 407-7642 | 10 |
| EZ Dent-Denture Clinic | (425) 746-6090 | 22 |
| Глазная клиника Александра Гелт | (425)251-9200 | 10 |

| Аптеки. Здоровье и уход за кожей | | |
|---|---|---|
| Диагностика организма (Елена) | (206) 778-7744 | 10 |
| Produkts4Health | (503) 998-1124 | 27 |
| Продукты пчеловодства | (503) 710-2274 | 7 |
| Artistry (Валентина) | (425) 745 -0905 | 25 |

| Специалисты по недвижимости | | |
|---|---|---|
| Надя Дикафано | (206) 618-7577 | 22 |
| Григорий Елкин | (206) 650-7230 | 20 |
| Svetlana Angel Yim | (206) 883-6898 | 19 |

| Переводчики. Нотариусы | | |
|---|---|---|
| Регина Франк | (206) 898-9914 | 20 |
| Виктор | (425) 686-2343 | 13 |

| Телевидение. Телефонные компании | | |
|---|---|---|
| Kartina TV (Петр) | (253) 205-5617 | 5 |
| World Telecom System | (888) 898-1815 | 8 |

| Миссии | | |
|---|---|---|
| Nazarene Ministry of Help | (503) 777-9039 | 9 |
| Life&Help | (206) 947-9498 | 14 |

| Ремонт: автомобилей, обуви, бытовой техники | | |
|---|---|---|
| VPA Auto Repair, Viktor | (425) 251-1487 | 11 |
| Auburn Auto Clinic LLC | (253) 856-0397 | 30 |
| Ремонт автомобилей | (425) 679-2500 | 13 |
| Master Auto Glass | (253) 797-3874 | 32 |
| Ремонт автомобилей | (206) 778-4421 | 8 |
| Vlad's Tinting | (253) 678-8126 | 24 |
| Ремонт автомобилей (Игорек) | (253) 439-7760 | 30 |
| Ремонт обуви (Эдуард) | (206) 227-7753 | 14 |
| Ремонт бытовой техники | (206) 579-2551 | 11 |

| Детские сады. Учебные заведения | | |
|---|---|---|
| Детский сад "Пчелка" | (206) 552-3964 | 7 |
| Детский сад " Дорога к знанию" | (425) 293-6653 | 24 |
| Детский сад "Sunshine Daycare" | (425) 747-2122 | 24 |
| Постановка голоса | (425) 591-9710 | 13 |
| Piano Teacher Tamara | (206) 979-9024 | 13 |

| Туристические фирмы. Отдых | | |
|---|---|---|
| Free Wind Travel | (888) 212-9463 | 7 |
| Mission Valley Travel | (888) 887-3060 | 4 |
| The Inn Soap Lake | (509) 246-1132 | 22 |
| Soap Lake RV Resort | (509) 246-0413 | 33 |
| Gabriel Travel | (888) 505-4196 | 36 |
| Kiros Travel | (916) 543-0509 | 6 |

| Перефинансирование. Модификация | | |
|---|---|---|
| Татьяна | (253) 223-1355 | 4 |
| Bill Kais | (425) 870-6901 | 33 |

| Страховые компании | | |
|---|---|---|
| American Family Insurance (Ilana) | (425) 485-9020 | 17 |
| American Family Insurance (Tetiana) | (253) 508-9915 | 21 |
| American Family Insurance (Катя) | (206) 234-5416 | 33 |

| Агентства по уходу | | |
|---|---|---|
| Elite Home Care | (425) 957-2002 | 29 |

| Доставка и перевозка грузов | | |
|---|---|---|
| Commercial Delivery | (253) 632-0880 | 24 |
| Перевозка и доставка грузов | (206) 334-0585 | 30 |

| Оптовая продажа. Магазины | | |
|---|---|---|
| MyZionShop.com (New York) | (917) 696-0319 | 21 |
| Global Seafoods North America | (425) 449-3165 | 34 |
| International Food | (941) 429-1239 | 16 |



